

دليل الأسرة

في المطبخ الحديث
مع أشهى الأطباق الحاذقة



تأليف
عديلة عزيز حسن

EL FALERO
الفاليرو
الفاليرو



مع تحيات **سيد السّمادوني**

المعرض ٣ ميدان عمر أبي القاهرة - ق / ٧٦٢٧٥١ - ٥٧٨٧٦١٥

ان هذا الكتاب يعتبر من أحدث
الكتب التي تبحث في الشؤون المنزلية
ويشتمل على حوالي ٢٥٠ صنفا عالميا
موضحا أغلبها بالصور الملونة ، كما أن جميع
مقادير الأصناف قد قمت بتجربتها ونجحت
تماما، كما قمت بشرح طريقة تنفيذها
بأسلوب سهل دقيق يسهل للجميع فهمه
وتنفيذه مراعية النواحي الصحية
والاقتصادية والجمالية.



ويشمل هذا الكتاب على سبعة أبواب
تتضمن التغذية السليمة وكيفية التخطيط
للوجبات المختلفة واعداد الموائد وقوائم
الحفلات كما اشتمل على طرق الطهي
المختلفة وعمل الصلصات المتنوعة والحساء
وأصناف مختارة من اللحوم والطيور
والأسماك والخضر والبقول والبيض
والمشهيات والسلطات والمخللات.



ان عنايتي باخراج هذا الكتاب بالصور الملونة هو رغبتى فى معاونة القارىء على اختيار
الصنف وتنفيذه وطريقة تقديمه، كما تدرجت فى تبويبه بالأصناف السهلة الى الأصناف الصعبة نوعا.
ان هذا الكتاب يعتبر ثمرة تجربة أكثر من ثلاثين عاما وانى أقدمه لك ياسيدتى لتحتفظى به
لك ولأبنائك ليكون مرجعا رائد لك فى مطبخك ولأسرتك.
فأرجوا تجربة الأصناف التى يحتويها هذا الكتاب حتى يمكن أن يقدم للأسرة أشهى الأطباق
وأسهلها تنفيذا . وانى على أتم الاستعداد لتوضيح أى نقط قد يصعب على القارىء فهمها عن طريق
مراسلتى لتوضيحها كتابة

المؤلفة : عديله عزيز حسن

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمة



لقد سبق أن ذكرت في مقدمة كتابي الأول في سلسلة كتبي « دليل الأسرة » وهو كتاب « دليل الأسرة في المطبخ الحديث مع أشهى أطباق الحلوى والفطائر » ، أن الهدف من إصدار هذه السلسلة من الكتب هو عمل مرجع علمي حديث لكافة أفرع الاقتصاد المنزلي لتستفيد به الأسرة في بيتها والطالبة في معهدها بما قمت بتقديمه للأسرة من موضوعات تمس الحياة الأسرية في الإذاعة والتلفزيون لفترة تزيد عن العشرين عاما ، علاوة على ممارستي التدريس والتوجيه في مجال الاقتصاد المنزلي بوزارة التربية والتعليم لأكثر من ثلاثين عاما ، وتجوالى في كافة الدول الأوربية للوقوف على أحدث التطورات في فنون الاقتصاد المنزلي .

لذلك فاني أصدر كتابي الثاني في هذه السلسلة وهو كتاب « دليل الأسرة في المطبخ الحديث مع أشهى الأطباق الخاذقة » ليكون المرجع الحديث لكل أسرة في شئون مطبخها والطالبة في جميع مراحل تعليمها .

إن هذا الكتاب يحتوى على أصول التغذية وتخطيط الوجبات وطرق الطهي المختلفة واكبر عدد ممكن من الأصناف التي تقدم في قائمة الطعام من حساء وخضر ولحوم وطيور واسماك ونشويات ومشهيات وسلطات .

ولقد روعى فى اعدادة البساطة والسهولة والشرح الوافى مستعينة بأكبر عدد ممكن من الصور الملونة تلويننا فاخرا ، كما أن مقادير وطريقة شرح الأصناف وضعت بطريقة سهلة ميسرة بحيث يسهل على القارئ تنفيذ أى صنف فى أحسن صورة وبمنتهى البساطة ولقد استعنت فى اعدادة بكافة المراجع العربية المتيسرة وكثيرا من المراجع الأجنبية وخاصة بالنسبة للمطبخ الفرنسى والانجليزى .

وسوف تتابع باذن الله اصدار مثل هذه الكتب فى الموضوعات الأخرى المختلفة فى هذه السلسلة من كتب « دليل الأسرة » والتي تمس الحياة الأسرية لتكون المرجع العلمى الحديث للاقتصاد المنزلى فى مصر وسائر الدول العربية الشقيقة .

فإلى العزيز الفاضل السيد / اللواء محمد سعد الدين زكى الذى ساهم معى مساهمة كاملة فى اعداد هذا الكتاب بروح لا تعرف الكلل لايمانه المطلق بدور المرأة الفعال فى المجتمع ، ولايمانه بافتقار المكتبة المصرية بمثل هذه الكتب الحديثه التى تسير العصر .

وإلى هؤلاء الذين سبقونى فى تناول هذه الموضوعات .

أهدى هذا الكتاب

المؤلفة

عديلة عزيز حسن



دليل الأسرة في المطبخ الحديث مع أشهر الأطباق الحاذقة



باب الأول التقدير وتخطيط الوجبات

باب الثاني طرق لطهي وإصالة الحساء

باب الثالث المالحوم

باب الرابع الأسماك والطيور

باب الخامس الخضراوات والمحشوات

باب السادس النقويات والبيض والبقول

والجلائش

باب السابع مشروبات والسلطات والمخللات

الباب الأول

التغذية ونخطيط الوجبات

الفصل الأول : التغذية

الفصل الثاني : تخطيط الوجبات من الناحية الغذائية السليمة



الفصل الأول

التغذية

مفهوم التغذية

ان الغذاء فى أبسط معانيه هو كل ما يدخل الجسم من مائل ومشرب أو ما يدخل اليه تحت الجلد من المواد الغذائية عن طريق الحقن مثل الملح والجلوكوز، كما يقصد بكلمة طعام هى كل ما يؤكل ويمضغ .

أما علم التغذية فهو العلم الذى يرشدنا الى تناول الغذاء الضرورى الشامل لكل الضروريات الغذائية والذى يجب أن يكون محتويا على كل العناصر التى تحفظ الصحة وتنتج الطاقة اللازمة للجسم وينشط الأعضاء المختلفة لتقوم بوظائفها والتى تساعد الجسم على النمو ، كما يدلنا على القيمة الغذائية لكل نوع من أنواع الغذاء المختلفة ليتمكن اختيار الأطعمة التى تناسب كافة الأفراد منذ طفولتهم حتى شيخوختهم بما فيهم المرضى والحوامل والمرضع بما يتناسب مع المجهود والبيئة .

والحقيقة ان التقدم المحسوس فى علم التغذية قد بدأ فى الربع الثانى من القرن العشرين بتأثير عاملين أساسيين .

اولهما : ازدياد الوعى الغذائى .

وثانيهما : تحول المعلومات النظرية فى هذا المحيط الى حقائق ملموسة عن طريق تجارب التغذية التى أجراها العلماء ، فقد كانت نتائج التجارب واضحة ظاهرة حين تبين للمطلعون على نتائجها العملية ان تعزيز طعام الفرد بمادة معينة كالفيتامينات مثلا ، أو تهذيب وجبة طعامه بخلط عدة مواد غذائية مع بعضها ، قد اطال فترة الشباب وفترة الانتاج وأخر ظهور الكهولة ، وبذلك اندثرت الفكرة القديمة التى ردها الانسان فى العصور المختلفة ، وهى ان طول حياة الفرد وعدم اصابته بالأمراض تحدد وراثيا فقط ، وأصبح العلماء يحددون الآن بان الوراثة والتغذية هما العنصران الأساسيان فى تحديد حياة الانسان من جميع نواحيها .

وعلى هذا فان التغذية امر هام يمس حياة الفرد ، وبالتالي كان من اللازم معرفة الدور الذى تقوم به كل من المواد الغذائية اليومية للفرد فى الظروف والأحوال المختلفة تبعا للعمر والجنس ونوع العمل ، ان أنسجة الجسم تتكون مما يأكل الانسان ، بل ان الشخص يبدأ تأثره بالتغذية منذ بدء تكوينه أى وهو جنين فى بطن أمه ، ويستمر تأثره بها بعد ذلك فى أثناء نموه ، وحتى بعد اكتمال نمو الجسم نجد ان التغذية تلعب دورا هاما فى احتفاظ الفرد بسلامة جسمه وقدرته على العمل والانتاج .

الغذاء والدور الذى يؤديه

يمكن تعريف الغذاء بأنه أى مادة سائلة أو صلبة يمكن للجسم بعد امتصاصه لها فى الدم أن يستعملها فى ناحية أو أكثر مما يأتى :

• توليد الطاقة والحرارة .

• نمو أو بناء أنسجة الجسم وتعويض ما فقد منها .

• حفظ الجسم ووقايته من الأمراض .

وعلى أساس هذا التعريف يمكن تقسيم الأغذية الى ثلاث أقسام تبعا لوظيفتها الأساسية وان كان البعض يقسمها الى أربعة أو خمسة بل الى سبعة أقسام الا أن تقسيمها الى ثلاثة أقسام هى الأكثر شيوعا .

أولاً: أغذية الطاقة والحرارة

وهى الأغذية الغنية بالمواد الكربوهيدراتية (المواد النشوية والسكرية) ، والمواد الدهنية (جميع الزيوت والشحوم النباتية والحيوانية) مثل المسلى والزبد والقشدة .

ثانياً: أغذية البناء

وهى الأغذية الغنية بالمواد البروتينية والأملاح المعدنية مثل اللحوم والبيض واللبن والجبن والسك والبقول كالعدس واللوبيا والفل .

ثالثاً: أغذية الوقاية

وهى الأغذية الغنية بالفيتامينات مثل الطماطم والموايح والجزر والكربن والبقدونس والفلفل الأخضر والخس أى (مجموعة الفواكه والخضر) .

وأود أن أوضح أن أى طعام لا يتوقف على مدى احتوائه على عدة مواد غذائية فحسب ، بل يتوقف أيضا على الكمية التى تستهلك من هذا الطعام عادة ، فالبقدونس مثلا ، يحتوى على كمية عالية من (فيتامين ج) ولكنه لا يعتبر مصدرا هاما لهذا الفيتامين فى الغذاء اليومي ، وذلك لأن الكمية التى تستهلك منه بسيطة جدا فى العادة ، ولهذا فكمية (فيتامين ج) التى يحصل عليها الفرد من البقدونس صغيرة جدا .

كما اننا حين نتكلم عن الوظيفة الأساسية للغذاء ، فاننا نعنى احتوائه على نسبة عالية من المادة الغذائية التى تقوم بهذه الوظيفة فى الجسم الى جانب احتوائه على مواد غذائية أخرى ، فاللحوم تحتوى على نسبة عالية من المواد البروتينية التى تبنى أنسجة الجسم وتعويض التالف منها ولذلك فهى تعتبر من أغذية البناء ، والى جانب هذا تحتوى اللحوم أيضا على مواد غذائية أخرى كالمواد الدهنية

والأملاح المعدنية والفيتامينات ، وهى بذلك لها دور فى توليد الحرارة فى الجسم وفى وقايتها من الأمراض .

وسنتناول فيما يلى كل قسم من أقسام التغذية بشئ من التفصيل :

أولاً : أغذية الطاقة والحرارة

اننا نستمد من كل طعام طاقة ، ولكن الأطعمة الغنية بالمواد الدهنية والمواد الكربوهيدراتية (أى السكرية والنشوية) هى أغنى أغذية الطاقة والحرارة .

اننا نعلم جميعاً بأن الوقود ، كالفحم والبنزين ، حين احتراقه فى القاطرات والعربات فإنه يولد الطاقة والحرارة اللازمين لتحركهم – كذلك الطعام – فإنه باحتراقه فى الجسم يولد الطاقة والحرارة اللازمين لجعل الجسم قادراً على الحركة والعمل ، والحرارة التى تنتج عن احتراق الطعام فى الجسم تقاس بوحدة تسمى (السعر) .

السعر الحرارى

هو عبارة عن مقدار الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة كيلو جرام واحد من الماء درجة واحدة مئوية ، وهذا يطلق عليه السعر الصغير ، أما السعر الكبير فيساوى ١٠٠٠ سعر صغير ، أى أن الكيلو جرام سعر « كالورى » هو وحدة القياس للحرارة والنشاط التى تعطىها المواد الغذائية .

وتختلف الأطعمة فى قيمتها السعرية تبعاً لتركيبها وما تحتويه من المواد الغذائية ، كما تختلف القيمة السعرية للأطعمة عند احتراقها داخل الجسم ، بمعنى أنه يوجد هناك فرق بين ما يعطيه الجرام الواحد من العنصر الغذائى عند احتراقه خارج الجسم وبين ما يمد به الجسم فعلاً من السعر الحرارى وذلك لأن الطعام الذى نتناوله لا يهضم كله والجزء الذى تمتصه الأمعاء الى الدورة الدموية لا يحترق كله فى الجسم احتراقاً كاملاً .

فمثلاً عند احتراق المواد النشوية خارج الجسم يعطى الجرام الواحد منها ٤ سعراً حرارياً بينما تعطى عند الاحتراق الكامل فى الجسم ٤ سعرات حرارية فقط ، كذلك فى الدهون والمواد الزلالية ، فقد وجد أن الجرام من الدهون يعطى ٩ سعرات حرارية أما الزلاليات والبروتينيات فيعطى ٤ سعرات حرارية فقط وذلك عند احتراقها فى الجسم .

وأود أن أوضح أن المواد الغذائية لا تستعمل جميعها لتوليد الطاقة والحرارة اللازمة للجسم إذ أن المواد الكربوهيدراتية والدهنية والبروتينية فقط هى التى يؤكسدها الجسم لتوليد الطاقة والحرارة ، أما المواد المعدنية والفيتامينات والماء فهى لازمة للصحة والنمو بل للحياة ولكنها لا تستعمل لتوليد الحرارة .

مصادر مجموعة الطاقة

١- المواد الكربوهيدراتية (النشوية والسكرية)

ان الأطعمة الغنية بالمواد الكربوهيدراتية هي السكر والعسل الأبيض والأسود - والحبوب كالقمح والذرة والأرز والخبز والكعك والحلوى والخضروات الجذرية والفواكه .

ويتم تحويل المواد الكربوهيدراتية في الجسم الى جلوكوز الذى يستخدمه الجسم لتوليد الطاقة والحرارة اللازمة للحركة والعمل والقيام بالجهود ، على أن ما يتبقى منها ، أى ما لا يحتاجه الجسم منها يتم تخزينه في الجسم على هيئة جلوكوزين أو على هيئة دهن .

وعلى ذلك فالإكثار من تناول المواد الكربوهيدراتية يؤدي الى تخزين الزائد منها عن حاجة الجسم على هيئة دهن فينتج عن ذلك زيادة في الوزن أى السمنة ، لذلك يجب عدم المغالاة في تناول الأطعمة الغنية بالمواد الكربوهيدراتية .

٢- المواد الدهنية :

توجد الدهون في الأطعمة الحيوانية والنباتية ، ويطلق اسم الزيوت على الدهون السائلة في درجة الحرارة العادية ، والدهون نوعين :

١ - دهون حيوانية مثل الزبد والسمن والقشدة واللبن واللحوم والسمن والبيض والجبن .

ب - دهون نباتية مثل زيت الزيتون وزيت بذرة القطن والسمن والبقول السوداني والحلبة وجوز الهند . ويمكن بعملية كيميائية تجميد الزيوت السائلة في درجة الحرارة العادية وتحويلها الى ما يطلق عليه السمن الصناعي .

والمواد الدهنية تتساوى تقريبا في قيمتها الغذائية سواء أكانت صلبة أو سائلة ولكنها تختلف في خواصها الطبيعية أى في درجة الغليان والتجمد . والدهن في الطعام يتحول بعد الهضم الى مستحلب يمتص خلال جدار الأمعاء الدقيقة على شكل أحماض دهنية وجلسرين ، وبمجرد امتصاصها تتحول الى دهنيات متعادلة ودهنيات فسفورية تحت تأثير ما يفرزه الجسم من هرمونات .

وكل كمية دهن يتناولها الشخص في غذائه ولا يستعملها الجسم في توليد الحرارة والقيام بالجهود تخزن على هيئة دهن تحت الجلد وفي العضلات ، واستمرار عملية تخزين الدهن يؤدي الى سمنة الجسم .

ثانيا : أغذية البناء :

١- المواد البروتينية :

ان المواد البروتينية أى « الزلالية » هي من أهم مواد بناء الخلايا الحيوانية والنباتية وهي المصدر الوحيد الذى يعطى الجسم الأتوت اللازم لتكوين أنسجته وتعويض ما يفقده منها .

وتتركب المواد البروتينية من وحدات نباتية تسمى الأحماض الأمينية وهي نحو عشرين نوعا

مختلفا ، وتوجد هذه الأحماض الأمينية فى الاطعمة بنسب مختلفة ، ووظيفة عمليات الهضم هى فصل واستخلاص هذه الأحماض ثم امتصاصها وتوصيلها بواسطة الدم الى أنسجة الجسم المختلفة ، وكل نسيج من أنسجة الجسم يحتاج لنوع خاص من هذه الأحماض الأمينية لتكوين بنائه ، فالعضلات مثلا تحتاج لنوع منها خلاف الذى تحتاج اليه الكبد او الكلى او المخ الخ ٠٠ ويلاحظ ان كل مادة بروتينية لا تحتوى على كل الأحماض الأمينية اللازمة للجسم، ولذلك يجب أن يحتوى الغذاء على مواد بروتينية من جملة موارد حيوانية ونباتية ليحصل على مجموع ما يحتاجه من الأحماض الأمينية ، هذا مع العلم بأن فى استطاعة الجسم ان يكون بمجهوده بعض هذه الأحماض من عناصرها الكيميائية الأولية (كربون - ايدروجين - أوكسجين- نيتروجين - كبريت) وذلك فى حالة الاحتياج لها وعدم توافرها ، ولكن هناك احماض أمينية لازمة وضرورية للجسم ولا يمكن لخلايا الجسم ان تكونها ولذلك لابد من توافرها فى الغذاء ولهذا تسمى الأحماض الأمينية الأساسية ، واذا انعدمت هذه الأحماض الأساسية فى الغذاء او كانت موجودة بكميات غير كافية ، فإن الجسم لا يمكنه ان يكون المركبات البروتينية اللازمة له .

ومن كل ذلك يتضح ان قيمة أى بروتين من الوجبة الغذائية تتوقف على مدى توفر الأحماض الأمينية الاساسية فيه ، فالبروتينات التى تتوافر فيها جميع الأحماض الأمينية الاساسية بالنسب المطلوب وجودها لتكوين المركبات البروتينية فى الجسم تعتبر بروتينات ذات قيمة غذائية عالية ، وبالعكس فان البروتينات التى لا تتوافر فيها الأحماض الأمينية الاساسية تعد بروتينات قليلة القيمة الغذائية ، والبروتينات الموجودة فى الأغذية الحيوانية عموما أعلى فى القيمة الغذائية من بروتينات الأغذية النباتية المصدر .

مصادر المواد البروتينية

١ - مصادر حيوانية مثل اللحم والأسماك والبيض والالبان وتبلغ نسبة استفادة الجسم منه حوالى ٩٧٪ .

ب - مصادر نباتية مثل الحبوب والشعير والبقول وتبلغ نسبة استفادة الجسم منها حوالى ٨٤٪ .

احتياجات الجسم من البروتين

يختلف تقدير احتياجات الجسم من المواد البروتينية تبعا لعوامل كثيرة منها أطوار حياة الإنسان المختلفة منذ طفولته الى شيخوخته وكذا المجهود الجسمانى الذى يقوم به الشخص اذ ان هناك اختلاف كلى بين حاجة الجسم الى البروتينات للشخص الذى يقوم بمجهود شاق أو يؤدى تمارين رياضية عنيفة وبين هؤلاء الذين يقومون بأعمال عادية ، كما يختلف التقدير بالنسبة لحالتى الحمل والرضاعة .

فمثلا الطفل الرضيع طبيعيا يحتاج الى ١٥ : ٢٥ جرام بروتين لكل كيلو جرام من وزن جسمه يوميا بينما يحتاج الشخص البالغ الى ١ جرام بروتين لكل كيلو جرام من وزن الجسم يوميا ، وهذا يعنى ان الانسان فى ادوار حياته الأولى يكون فى حاجة شديدة ومستمرة الى البروتين لبناء الخلايا الجديدة اللازمة لزيادة وزنه ونموه، بينما بعد البلوغ واكتمال النمو تصبح الحاجة الى البروتين قاصرة على تعويض ما فقده الجسم منه والمحافظة على الصحة فقط .

كما أن الحامل تحتاج الى ١٥ جرام بروتين لكل كيلو جرام من وزن الجسم يوميا بينما الموضع تحتاج الى ٢ جرام بروتين لكل كيلو جرام من وزن الجسم يوميا .

٢- الأملاح المعدنية :

يحتاج جسم الانسان الى غذاء معدني بجانب ما يحتاج اليه من كربوهيدرات ودهن وبروتين لكي تستمر الخلايا في القيام بوظائفها ولكي تعد الجسم بما يلزم لتكوين العظام والأسنان والدم .

ويدخل في جسم الانسان عدد كبير من العناصر المعدنية تبلغ حوالى ١٩ عنصرا ومعظم الكمية من هذه العناصر المعدنية توجد في العظام . ومن أهم العناصر المعدنية الموجودة بالجسم هي الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والصوديوم والحديد والنحاس وغيرها والتي لا غنى عنها للجسم ، هذا مع العلم بأن الانسان يفقد في الظروف العادية ما بين ٢٠ : ٣٠ جرام في اليوم من الأملاح المعدنية عن طريق البول والعرق ، ولا بد للجسم من تعويض ما فقد من هذه الأملاح عن طريق الغذاء ، والا تعرض الانسان الى امراض معينة ، ولذلك يجب تلافى ذلك وعلاج النقص في حالة ظهوره بتناول الأطعمة الغنية بالعناصر المعدنية .

ثالثا - أغذية الوقاية

ان أغذية الوقاية هي الفيتامينات بأنواعها المختلفة ، وتوجد في الأغذية بكميات قليلة نسبيا ، الا انها تعتبر عناصر غذائية ضرورية لحياة الانسان وحيويته .

ويلزم الانسان كميات ضئيلة من الفيتامينات بعكس العناصر الغذائية الكبرى (البروتينات - الدهون - الكربوهيدرات) التي تلزم منها كميات كبيرة ، لأن وظيفة الفيتامينات هي وظيفة العامل المساعد ولكل منها وظائف معينة في الجسم فلو نقص أو انعدم من الغذاء أصيب الانسان باعتلال في صحته أو أصيب بأمراض تختلف أنواعها باختلاف الفيتامين الناقص ونقصها يساعد على ظهور مرض الكساح وخاصة عند الأطفال .

والفيتامينات تحفظ سلامة الأعصاب وحسن الهضم وتحمي الصحة بصفة عامة ولذلك يجب الحصول على كميات وافرة منها حتى يتحقق الجمال والحيوية .

وأهم هذه الفيتامينات هي : فيتامين أ ، ب ، ج ، د ، هـ .

الماء :

تأتي أهمية الماء في المرتبة الثانية بعد أهمية الهواء مباشرة فالماء يكون ٧٠٪ من وزن الجسم وعليه تتوقف جميع العمليات الحيوية التي تحدث به ويمكن اجمال وظائف الماء فيما يأتي .

- ١ - حمل الغذاء عن طريق الدم لجميع خلايا الجسم وحمل الفضلات الضارة الى خارج الجسم .
- ٢ - يلعب دورا هاما في عمليات الهضم والامتصاص والخراج وفي الدورة الدموية .
- ٣ - يساعد في تنظيم حرارة الجسم عن طريق تبخره من سطح الجسم والرئتين .
- ٤ - يرطب المفاصل والأغشية المخاطية وبذلك تتمكن من أداء وظائفها .
- ٥ - أساس لجميع الافرازات والعصارات والتفاعلات التي تحدث في الجسم .

جدول الغذاء الكامل للإنسان

| المادة الغذائية | توجد في | | | فائدتها |
|------------------|------------------------------|---------------------|------------------------|---|
| البروتين | حيوانى | لحوم | طيور | بناء الأنسجة وتعويض التالف منها |
| | نباتى | فول أخضر فول جاف | عدس فول سودانى | |
| الدهون | حيوانى | قشدة | زبد | توليد الطاقة الحرارية للحركة والنشاط |
| | نباتى | زيت زيتون | زيت فرنساوى | |
| الكربوهيدرات | سكريات | حلوى - عسل | قصب السكر | إنتاج طاقة حرارية ضرورية للحركة والنشاط |
| | نشويات | خبز | مكرونه / أرز | |
| الأملاح المعدنية | ملح الطعام أملاح الصوديوم | لحوم | خضروات | يدخل فى تركيب الدم واللحاح والدموع والعصير المعوى |
| | أملاح الكالسيوم | لبن | بيض | تكوين العظام والأسنان |
| | أملاح الفوسفور | سمك | لحوم | تكوين العظام والأسنان وتعمل على حساسية الأعصاب |
| | أملاح الحديد | لحوم وكبد | بادنجان | توكيب كرات الدم الحمراء (هيموجلوبين) |
| | أملاح اليود | بصل وثوم | سمك بحرى | نقصه يسبب تضخم الغدة الدرقية وتورم كبير فى الرقبة |
| الفيتامينات | فيتامين أ | جزر | جرجير | قوة الابصار ، مضاد لمرض جفاف الجلد والعمى الليلى |
| | فيتامين ب | ذرة - قمح | فول نابى فول سودانى | مضاد لمرض البريبرى والبلاجرا |
| | فيتامين ج | ليمون برتقال | فلفل أخضر | مضاد لمرض الاسقربوط ونزلات البرد |
| | فيتامين د | زيت سمك | لبن - قشده | مضاد للكساح ولين العظام |
| | فيتامين ك | طماطم | خضروات قرنبيط | مضاد للنزيف |
| | | مشروبات عصير | مياه شرب | يدخل فى تركيب الدم وأنسجة الجسم كما يسبب لونه |
| الماء | | | فواكه وخضروات | |



المسمرات الحواريه اللازمه لسكل فرد

| الرجل | المراة | طالبة جامعية | طالبة ثانوية | تلميذة اعدادى | طفل ابتدائى | طفل حضنة | |
|---------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|--|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------|
| عمل شاق ٢٢٠٠ سمر | عمل عادى ٢٨٠٠ سمر | امراة مريضة ٢٨٠٠ سمر | امراة عادية ٢٢٠٠ سمر | من ١٥ - ١٨ سنة ولد بنت ٢٤٠٠ - ٢٦٠٠ سمر | من ١٢ - ١٥ سنة ٢٦٠٠ - ٣٦٠٠ سمر | من ٢ - ١٢ سنة ٢١٠٠ - ٢٥٠٠ سمر | ٤ - ٦ سنوات ١٧٠٠ |

مثال لبعض الاطعمة مقفدة بالسمرات الحواريه

| (اطعمة تصليح للمشاه) | | | (اطعمة تصليح للفخذا) | | | (اطعمة تصليح للانفسار) | | |
|------------------------|------------------|-------------|------------------------|-------------|-------|--------------------------|-------|--------------|
| عدد السمرات | النسوع | عدد السمرات | النوع | عدد السمرات | النوع | عدد السمرات | النوع | عدد السمرات |
| ١٠٠٠ | نريحه ١٠٠٠ جم | خبز افرنجى | ٢٧ | ملقه | ٤ | سلطة خضر | ٣٤٢ | بسكوت |
| ١٠٠٠ | نطحه | جبن ابيض | ٦٠ | ملقه | ٣ | ارز - بطاطس | ٢٠٢ | لبن جاموسى |
| ١٠٠٠ | ملقه صغيره | جبن رومى | ٢٠٠ | ملقه | ٣ | مكرونه | ٣٠ | مربرى |
| ١٦ | ملقه صغيره | عسل نحل | ٢٢٤ | نريحه | ٣ | لحم بقرى | ٧٥ | بيضى مسلوق |
| ١٥ | ملقه صغيره | عسل اسود | ٥٠ | ملقه | ٣ | بسلة خضر، مطبوخة | ١٠٣ | فول مدمس |
| ٧٠ | عدد ١٠ | عسل برتقال | ٢٨٥ | جم | ٢٠ | مسلى طبيي | ٧٥ | حلاوة طحينية |
| ٦٠ | عدد ١٠ | تفاح | ٢٤٠ | جم | ٢٠ | مسلى صناعى | ٢٥ | زبد |

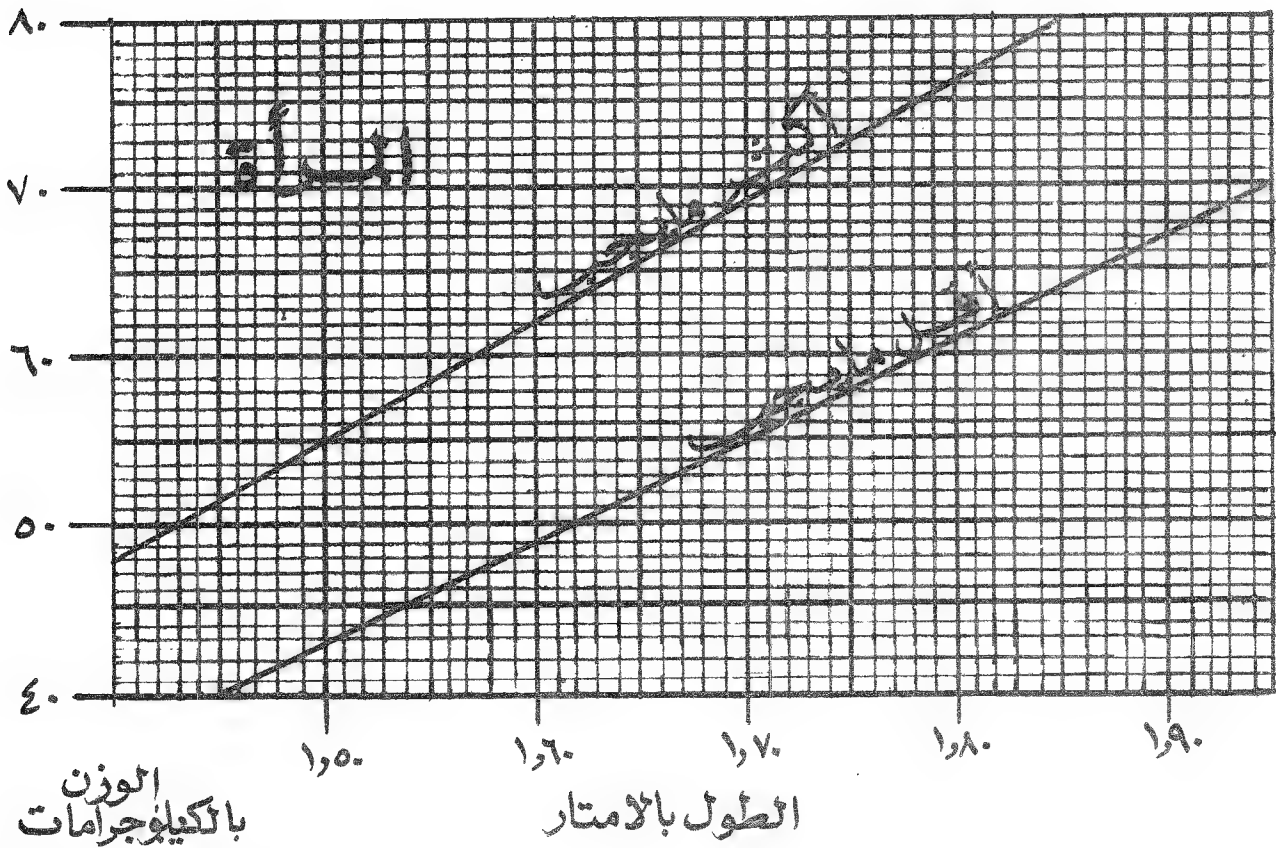
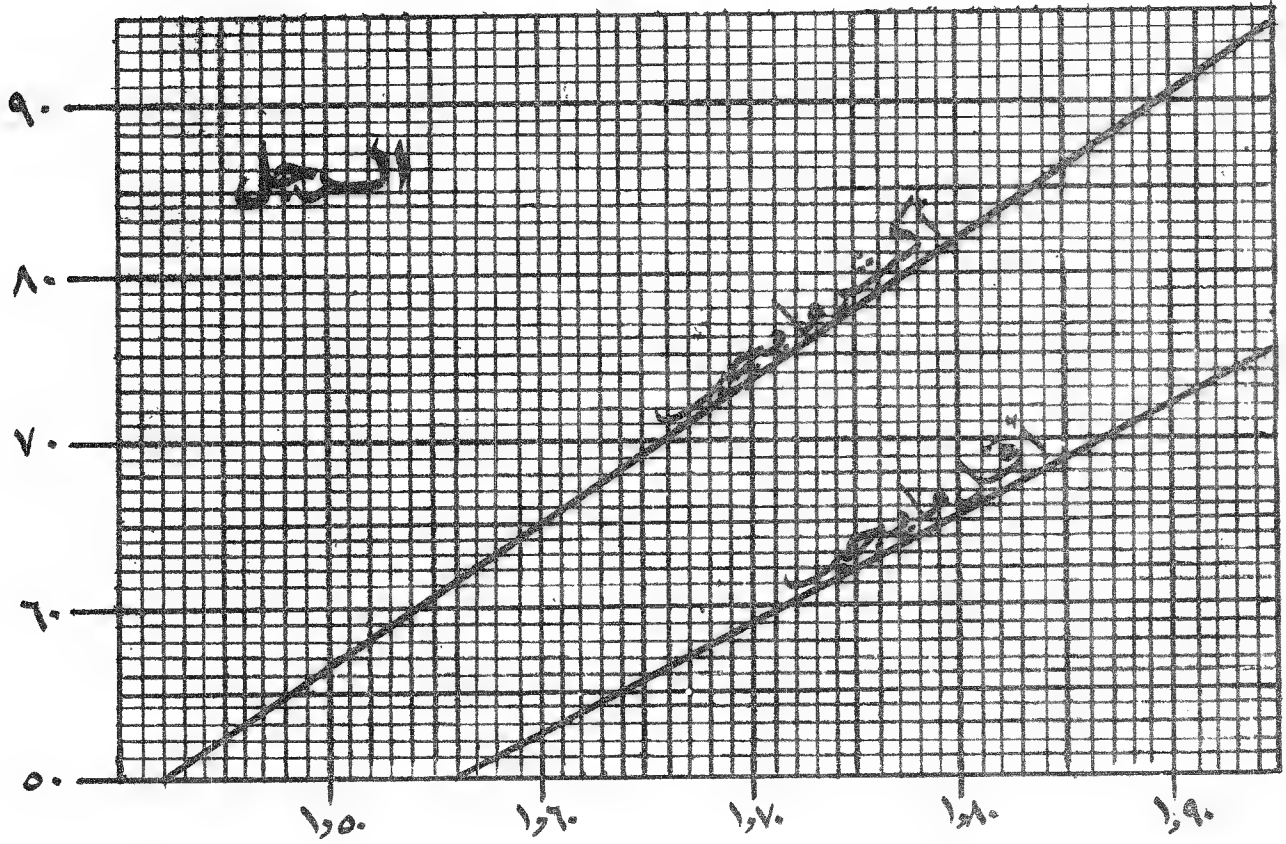
النسب المختلفة للمواد الغذائية اللازمة للإنسان

| الاطفال الصغار والذين في دور النمو | الشخص البالغ | المواد الغذائية |
|--|--|--|
|  <p>٦ - ١٠ جرامات لكل كيلو جرام من وزنه</p> | <p>٤ - ٦ جرامات لكل كيلو جرام من وزنه مع مراعاة نوع العمل</p> | <p>إحتياجات الجسم من المواد الكربوهيدراتية</p> |
|  <p>٢ - ٣ جرامات لكل كيلو جرام من وزنه</p> | <p>١ - ٢ جرام وتختلف مقدار إحتياجات الجسم حسب نوع العمل</p> | <p>إحتياجات الجسم من المواد الدهنية</p> |
| <p>١ - ٣ سنوات ٤٠ جم ٤ - ٦ سنوات ٥٠ جم ٧ - ٩ سنوات ٦٠ جم ١٠ - ١٢ سنة ٨٠ جرام ١٣ - ١٥ سنة ٨٥ جم للذكور ٨٠ جم للإناث</p> | <p>١٦ - ٢٠ سنة ١٠٠ جم للذكور ٨٥ جم للإناث الحامل ٨٥ جم ويفضل البروتين الحيواني المرضع ١٠٠ جم ويفضل البروتين الحيواني</p> | <p>إحتياجات الجسم من المواد البروتينية</p> |

ونتيجة لما سبق يمكن اعتبار الكميات الموضحة في الجدول التالي هي النسب المطلوبة للفرد من المواد السابقة حتى يكون الغذاء مناسباً لإحتياجات الجسم ، هذا بخلاف إحتياجات الجسم من الفيتامينات والأملاح المعدنية والماء

| المواد الغذائية | الاحتياجات اليومية بالجرام |
|---|---|
| <p>مواد كربوهيدراتية</p> <p>مواد دهنية</p> <p>مواد بروتينية</p> | <p>٤٠٠ - ٥٠٠ جرام يوميا</p> <p>٧٥ - ١٢٠ جرام يوميا</p> <p>٧٥ - ١٠٠ جرام يوميا</p> |

لوحة تبين ما يجب أن يكون عليه وزن الشخص بالنسبة لطوله



الفصل الثاني

تخطيط الوجبات من الناحية الغذائية السليمة

قبل الحديث عن النقاط التي يجب مراعاتها في تخطيط الوجبات من الناحية الغذائية السليمة يجب وضع ميزانية الأسرة في المرتبة الأولى لأن المبلغ الذي يحدد للغذاء والذي يرتبط بدخل الأسرة يتحكم الى حد كبير في نوع الوجبات التي تقدم وكلما قل الدخل كلما زادت أهمية تخصيص مبلغ للغذاء حتى لا تطفئ باقى أبواب الصرف على بند الغذاء وبذلك تحرم الأسرة من الحصول على الغذاء اللازم لها ، وما زلنا نرى كثير من الأسر تسيء التصرف في الميزانية المنزلية كل شهر بالنسبة لبند الغذاء لأسباب كثيرة أهمها :

١ - الاهتمام بالمسكن والملبس على حساب الغذاء .

٢ - شراء الأطعمة الغالية الثمن وذلك تبعاً لمذاقها أو قدرتها في الأسواق .

ولقد ثبت أن ثمن الغذاء أو مذاقه لا يدل على قيمته الغذائية بأى حال من الأحوال ، بل إن الكثير من الأطعمة الغالية الثمن نجدها ذات قيمة غذائية منخفضة .

وليسست هناك ميزانية ثابتة توافق حال كل أسرة ويمكن اتخاذها قاعدة للجميع . فتوزيع الدخل على أبواب الانفاق يختلف من أسرة الى أخرى حتى لو تساوى الدخل وعدد الأفراد حسب احتياجاتها وظروفها المعيشية . الخ .

ولكن فيما يختص بالغذاء فهناك قاعدة ثابتة وهي أنه كلما قل الدخل كلما زادت النسبة التي تخصص للغذاء ، فمثلاً اذا كان دخل الأسرة ١٠٠ جنيه فقد تصرف من ١/٢ الى ١/٣ هذا الدخل على الغذاء ولكن اذا كان الدخل مثلاً ٥٠ جنيه فقد تصرف الأسرة حوالى ١/٣ هذا الدخل على الغذاء واذا قل الدخل عن ٥٠ جنيه مع ثبات عدد الأفراد فقد تصرف الأسرة أكثر من ١/٣ الدخل وهكذا .

وعادة نجد أنه كلما زاد عدد أفراد الأسرة كلما زاد المبلغ الذي يصرف على الغذاء ، ولكننا نرى في الوقت نفسه أن تكاليف تغذية الفرد الواحد في الأسرة الكبيرة العدد أقل منها في الأسرة الصغيرة ، ذلك لأن الأسرة الصغيرة العدد في معظم الأحيان لا تستطيع شراء وتحضير وتقديم الأطعمة بالطرق الاقتصادية التي تتبعها الأسرة الكبيرة العدد والتي تضطرها ظروفها الحالية الى ذلك ، وبعد تخصيص مبلغ معين للغذاء فإن المسئول عن التغذية للأفراد أو الجماعات لن يستطيع التصرف تصرفاً سليماً الا اذا كان على علم ودراية بأسس التغذية الصحيحة وبالأطعمة والمأكولات المتوفرة في البيئة وأسعارها ومواسمها وقيمتها الغذائية ، وكذلك بالاحتياجات الغذائية اليومية لمن يعد لهم الطعام .

ان صلية تخطيط الوجبات ليست معقدة او صعبة بل ان الخبرة والمران يجعلان منها عملية سهلة ، فربة البيت المتمرنة تقوم بتكوين الوجبات لأسرتها بسرعة واتقان وتقدم لهم عادة وجبات كاملة القيمة الغذائية الى جانب كونها شهية مرغوبة ، وكلما قل المبلغ المنصرف على الغذاء احتاج الأمر الى زيادة العناية بتخطيط الوجبات للتأكد من احتوائها على جميع الاحتياجات الغذائية .

نصائح للتخطيط الغذائي

أولاً - القيمة الغذائية للوجبات

يجب مراعاة القيمة الغذائية لكل وجبة على حدة وكذلك لوجبات اليوم كله كوحدة، للتأكد من أن الوجبات اليومية تكمل بعضها البعض لتعطي الجسم كل احتياجاته .
وتبعاً لما ذكر سابقاً من تقسيم الأغذية الى ثلاث اقسام فان :

| أغذية البناء | أغذية الوقاية | أغذية الطاقة والحرارة |
|---|--|---|
| اللحوم - الأسماك - البيض - الجبن - الألبان بأنواعها - البقول كالقول والعفس والحمص وفول الصويا والمكسرات | الخضروات كالاسفاناخ والكرنب والبامية والفجل والخس والطماطم ، والفواكه كالبرتقال والعنب والبلح والموز والتين والكمثرى | الحبوب - الخبز - الأرز - المكرونه - البطاطس - البطاطا - الكعك - الفطائر - الكسكسى - المربى - السكر - العسل - الدهون - الزيوت |

نصائح للتخطيط الغذائي للأسرة :

تحتوى الوجبة الكاملة على صنف وأكثر من كل قسم من الأقسام الثلاثة السابقة ، وعند تكوين الوجبة تتبع عادة الخطوات التالية :

- ١ - يختار صنف أو أكثر من أغذية البناء . ونظراً لأن أغذية البناء غالية الثمن نوعاً فهناك احتمال نقصها فى غذاء محدودى الدخل ، ولذلك يجب التأكد من وجودها بكميات كافية . ويمكن فى مثل هذه الحالات تقديم أغذية البناء الرخيصة الثمن مثل الجبن والألبان المنزوعة الدسم والبقول بأنواعها وتعطى أهمية خاصة لأغذية البناء وكمياتها فى وجبات الأطفال والحوامل والمرضعات .
- ب - بعد اختيار أغذية البناء يختار صنف أو أكثر من أغذية الوقاية ويراعى أن يكون جزء منها طازجاً غير مطهى للتأكد من حصول الجسم على كفايته من فيتامين (ج) .
- ج - يضاف للوجبة الأصناف الملائمة من أغذية الطاقة والحرارة كالخبز أو الأرز . الخ . هذا بالإضافة الى الزيوت والدهون التى تستعمل عادة فى عمليات الطهى .

بهذا التكوين نضمن الحصول على وجبة كاملة ، ولكن لا يكفي وجود جميع المواد الغذائية بالوجبة بل يجب أن تتوفر هذه المواد بالكميات المناسبة للأشخاص المعد لهم الغذاء حسب السن والجنس ونوع العمل ، أى المجهود :

(١) السن

يحتاج الأطفال فى مراحل النمو المختلفة الى كميات كبيرة من أغذية البناء وأغذية الوقاية لينمو نموا سليما ، وتزداد هذه الحاجة فى فترة المراهقة نظرا لأنها فترة نمو سريع . لذلك يجب اعطاء كميات اضافية من هذه الأغذية والاقلاع عن العادة المتبعة فى كثير من البيوت العربية وهى اختصاص رجل الأسرة بأكبر نصيب من الأغذية البروتينية والفواكه . فالأطفال والحوامل والمرضعات أحق منه بالكميات الاضافية من هذه الأغذية ، ونستطيع زيادة أغذية البناء والوقاية بالنسبة للأطفال والمرضعات والحوامل باعطائهم كميات اضافية من هذه الأغذية (كوب من اللبن مع جزء من الخضروات والفواكه الطازجة) بالاضافة الى الوجبة العادية المقدمة لباقي أفراد الأسرة . وكثرة النشاط والحركة عند الأطفال تجعلهم فى حاجة الى كميات كبيرة من أغذية الطاقة والحرارة .

(٢) الجنس

تقل احتياجات المرأة فى المتوسط عن احتياجات الرجل نظرا لأنها أصغر منه حجما فى العادة . ولكن المرأة الحامل والمرضع تزداد احتياجاتها عن المعدل الطبيعى . فالحامل تحتاج لتغذية اضافية لتكوين الجنين ، والمرضع لتكوين وافراز اللبن لتغذية الطفل النامى . وفى النصف الثانى من فترة الحمل وأثناء الرضاعة يجب اعطاء الأم كميات كبيرة من الأغذية وخاصة أغذية البناء والوقاية .

(٣) نوع العمل "المجهود"

يحتاج العمل الشاق الى كميات اضافية من أغذية الطاقة والحرارة وكلما زاد المجهود الجسمانى زاد عدد السعرات اللازمة للجسم فبالنسبة للشخص الكامل النمو يجب أن تتعادل عدد السعرات التى يفقدها الجسم مع عدد السعرات التى يحصل عليها من الغذاء فاذا كان الغذاء غير كاف أى لا يعطى عدد السعرات اللازمة فان الشخص يستعمل أنسجة جسمه نفسها للحصول على الطاقة وبذلك ينقص وزنه . ويعتقد أصحاب المهن الشاقة أنهم أشد احتياجا من غيرهم الى اللحوم وأغذية البناء وهذا خطأ ، والحقيقة أنهم يحتاجون الى كميات اضافية من أغذية الطاقة والحرارة ليستطيعوا القيام بالمجهود .

وللمواد الدهنية والسكرية أهمية كبيرة فى اعداد الأغذية العالية القيمة الحرارية اذ يمكن اضافتها للطعمة فتزيد من قيمتها الحرارية بدون زيادة تذكر فى الحجم وبذا نستطيع اعداد وجبات عالية القيمة الحرارية وفى الوقت نفسه مناسبة من ناحية الكتلة والحجم .

ثانياً - التنوع في اختيار الأصناف :

التنوع لازم في اعداد الوجبات من الناحية الصحية لأنه يساعد على الحصول على جميع المواد الغذائية اللازمة للجسم بسهولة ومن الناحية النفسية لأنه يساعد على فتح الشهية . فمهما كان الطعام مفضلاً لدى الشخص فإن كثرة تكراره تدعو الى الملل ، كذلك يجب مراعاة عدم تكرار الصنف في الأكلة الواحدة فلا يقدم حساء البسلة مع البسلة المكمورة مثلاً في الوجبة الواحدة وهكذا . ويقصد بالتنوع هنا التنوع بأوسع معانيه أى في الأصناف وطرق الطهى والتقديم .

ثالثاً : الشكل ورائحة الطعام

لرائحة الطعام وطعمه ومنظره تأثير كبير على افراز العصارات الهضمية وتتوقف رائحة الطعام وطعمه على نوعه وطريقة طهيته أما الشكل فيتوقف الى حد كبير على طريقة التقديم . ووفرة الألوان في الخضروات وغيرها تمكننا من التصرف الى حد كبير في طرق التقديم بحيث تكون الأطعمة شهية جذابة .

رابعاً - مراعاة فصول السنة :

يجب على المسئول عن اعداد الوجبات اختيار الخضروات والفواكه في موسمها كلما أمكن ذلك اذ انه في هذا الوقت تكون رخيصة وطازجة وبحالة جيدة .

خامساً : مراعاة الوقت اللازم لإعداد الأطعمة :

عند اعداد الوجبات يجب مراعاة الوقت اللازم للاعداد ، لأنه يختلف كثيراً باختلاف الأصناف فإذا أخذنا على سبيل المثال تحضير الخضروات وجدنا أن الفاصوليا تحتاج الى وقت أطول في اعدادها للطهى من اعداد البطاطس أو الكوسة مثلاً مع ملاحظة أن الأطعمة يجب أن تعد في يوم تقديمها فإذا كانت الأصناف المختارة في الوجبة تحتاج الى كثير من التحضير فيستحسن تقديم الحلو فاكهة مثلاً بدلاً من حلو مطبوخ حتى يكون الطعام معداً في الوقت المناسب .

سادساً : مراعاة الاقتصاد في الجهد والوقود المستهلك والخامات :

في حالة استعمال الفرن يجب طهى أكبر عدد ممكن من الأصناف فيه في وقت واحد اقتصاداً للوقود والجهد ، كما يجب تحديد الكميات التي يجب أن تقدم لكل فرد بحيث لا تزيد الكمية التي تم طهيها عن احتياجات الأفراد ، والتي قد تلقى في المهملات . لذلك فمن أهم النقاط التي يجب مراعاتها من الناحية الاقتصادية هي الاستفادة من بواقي الأطعمة بعمل أطباق جديدة باضافات طفيفة لتحسين أسلوب تقديمها وفي الوقت نفسه تكملة التخطيط للوجبة من الناحية الغذائية السليمة .

سابعاً : اختيار نوع الطعام تبعاً لأعمار أفراد الأسرة

يجب مراعاة الأصناف التي تحتاج لمضغ وخصوصاً اذا كان الطعام معد لأطفال، فكثرة تقديم الأطعمة التي لا تحتاج لمضغ تجعلهم يميلون الى الكسل في مضغ الطعام أما بالنسبة لكبار السن

فيجب مراعاة تقديم الأطعمة اللينة السهلة المضغ لأن الأسنان قد لا تكون سليمة مع التقدم في السن .

ثامناً :مراعاة أنواع الأطعمة التى تعطى لأفراد الأسرة واختيار الأصناف البديلة

كما يجب اعطاء الأطفال والحوامل والمرضعات كميات كبيرة من اللبن (١ - ٢ رطل يوميا) وإذا رفض الطفل شربه فإنه يجب أن يقدم له عوضا عنه صنف آخر كصنف حلو مثل الكستردة أو الأرز باللبن أو المهلبية .

ثارحاً : تناسب الأطعمة مع حالة الجو

يراعى ملائمة الطعام لحالة الجو فمثلا تقدم الشورية الساخنة والأطباق الدسمة شتاءً والأطباق الباردة الخفيفة صيفا .

عاشراً - مناسبة تكاليف الوجبات مع ميزانية الأسرة

يجب تقديم الأصناف التى تتناسب مع الميزانية الموضوعة للغذاء ، فأثمان الأطعمة ليس لها أى دلالة على قيمتها الغذائية ، وكثير من الأطعمة الغالية الثمن تكون قيمتها الغذائية منخفضة .

وعموماً يجب مراعاة المرونة فى عملية التخطيط بحيث تراعى النقط السابق ذكرها على قدر المستطاع لتحقيق التغذية السليمة لكافة أفراد الأسرة والتكيف مع ظروف كل أسرة وخاصة ظروفها الاقتصادية .

قوائم الطعام

الشروط الواجب مراعاتها عند اعداد قوائم الطعام :

ان قوائم الطعام غير ثابتة بل تتغير حسب المواسم والمناسبات التى تقدم فيها والميزانية الاسرية ولها عدة شروط سبق الحديث عنها .

وقوائم الطعام العادية للوجبات الثلاثة اليومية تختلف كلية عن قوائم الطعام التى تعد للوفيات والحفلات المنزلية ، كما تختلف أيضا بالنسبة للحفلات والولائم التى تقام فى الفنادق والمطاعم وخاصة تلك التى تقدم فيها أصناف المأكولات صنفا صنفا وبترتيب معين .

أولاً- الوجبات اليومية

١- وجبة الإفطار

وهذه يجب أن تعتبر من أهم الوجبات ، اذ يتبعها العمل اليومى للانسان سواء فكريا أو جسمانيا ، ولذلك كان على ربة الأسرة مسئولية كبرى فى اعداد هذه الوجبة اذ غالبا ما تكون شهية الانسان ضعيفة خاصة اذا كان استيقاظه مبكرا ، كما يجب توجيه عناية خاصة بالنسبة للأطفال الذين يحاولون بكافة الطرق الامتناع والتهرب من تناولها .

وتختلف وجبة الافطار من بلد الى آخر ، فمثلا :

الافطار الانجليزى : عصير وكورن فليكس باللبن ، بيض أو جامبون وبيض أو مليت وزبد ومربى مع الشاى أو القهوة باللبن .

الافطار الفرنسى : يتكون من بيربوش أو كرواسان أو كيزر أو توست وزبد ومربى مع الشاى أو القهوة أو الكاكاو باللبن .

الافطار الأمريكى : نفس المكونات السابقة ولكن بدون كورن فليكس مع استبدال الجامبون بالكبدة المقلية أو المشوية أو اللحم البارد .

الافطار المصرى : وسوف نقدم عدة نماذج منه على سبيل المثال :

— فول مدمس بالزيت والليمون أو بالزبد ، جبنة بيضاء ، وحدات طماطم ، عيش

أو توست ، شاى ولبن .

— طعمية ، جبنة ، زيتون أسود ، شاى ولبن .

— عجة ، توست بالزبد والمربى ، شاى ولبن .

— شعيرية باللبن والسكر ، جبنة رومى ، شاى ولبن .

٢- وجبتى الغداء والعشاء :

تهتم الدول الغربية بوجبة العشاء على أن تكون وجبة الغداء خفيفة نظرا لطول فترة العمل اثناء النهار والتي تنتهى الساعة الخامسة أو الخامسة والنصف .

أما فى البلاد الشرقية بصفة عامة فتعتبر وجبة الغداء هى الوجبة الأساسية على أن يكتفى فى وجبة العشاء على نفس أصناف وجبة الغداء تقريبا أو على أصناف خفيفة كأصناف وجبة الافطار ، والآتى بعد بعض النماذج :

(أ) القوائم الصيفية

- كنالونى — بانانجان اجارتا — سلطة خضراء — تريفل .
- دجاج مشوى — دقية بامية — أرز — سلطة طحينة — فاكهة .
- لحم بارد — محشو ورق عنب — فاصوليا خضراء — سلطة خضراء — فاكهة .
- طاجن اللحم بالحمص والخضر — مكرونة اسباجتى — سلطة خضراء — مهلبية .
- دجاج محمر — بطاطس محمرة — ملوخية خضراء — أرز — فاكهة .
- سمك مقلى — أرز محمر — سلطة خضراء — فاكهة .
- صينية فول مدمس بالخضر والطماطم — بانانجان بالخل والثوم — فاكهة .

(ب) القوائم الشتوية

- حساء بالتربية — فراخ بالشركسية — صينية كوسة بالباشاميل — بودنج البابا .
- حساء البسلة — بفتيك — خضر سوتيه — فاكهة .
- حساء العدس — كفتة اللحم — بطاطس بيوريه — سلاطة شتوية — بقلالة .
- صينية السمك بالبطاطس — أرز محمر — سلطة طحينة — فاكهة .
- بصارة — كوسة مسلوقة بالزيت والليمون — بصل أخضر أو أحمر — فاكهة .
- فراخ مشوية — ورق عنب — سلطة طحينة أو سلطة لبن — فاكهة .
- بيكاتا — صينية مكرونة بالباشاميل — دقية سبانخ — سلاطة — فاكهة .

ثانياً - قوائم البوفيهات :

- ١ - المشهيات : عبارة عن مجموعة من أصناف باردة تقدم فى طبق كبير أو يقدم كل صنف على حدة ، وعادة ما تقدم على المائدة قبل تقديم الطعام ، وهى عبارة عن شرائح من الأنشوجة أو السردين أو الرنجة والزيتون والمخللات والبطارخ أو السالمون والخيار ، وبعض البلاد تقدم الشامام وسلطة الفاكهة .
- ٢ - الحساء : أساسى فى قائمة الطعام ويقدم ساخناً .
- ٣ - السمك : أساسى فى قوائم الطعام ، وقد يغطى بصلصة سميكة كصلصة المايونيز أو يقدم مقلى أو مشوى حسب الرغبة .
- ٤ - اللحم : وهو عبارة عن طبق سرفيس من اللحم مع خضر سوتيه وصلصة ، ويجب العناية فى تنسيقه وينقسم الى مجموعتين (ساخنة وباردة) ، كما أن كل مجموعة تنقسم الى قسمين (قسم خفيف وآخر راق) وقد تقدم المجموعتان معا ، وعادة ما يقدم الفطير الدسم المحشو باللحم أو الدجاج .
- ٥ - كما أن اللحم عبارة عن : اما مقطع من الكتف أو الفخذة كاملاً أو يقدم طبق من اللحم البارد أو البوفتيك أو طبق الكستليته أو الكفتة على أن يقدم مع هذه الأطباق ما يلائمها من خضر سوتيه .
- ٥ - الطيور : يقدم عادة طبق أساسى من الطيور التى تكون اما ديك رومى بكامله مع الأرز بالخلطة أو حمام محشى أو حمام مولى أو دجاج مشوى أو دجاج بشركية الأرز أو دجاج محمر روستو مع البطاطس المحمر .
- ٦ - الخضر : اما تقدم على شكل محشوات بأنواعها أو على شكل طواجن مثل التورلى أو دقيات مثل دقية البامية .
- ٧ - حلوى مطهية : مثل البودنج أو البابا أو السوفليه أو الفطائر أو أى نوع من الحلوى الشرقية كالبسبوسة أو البقلاوة أو أم على .
- ٨ - المملحات : أنواع من الجبن ومعها البسكوت المالح أو أى أنواع أخرى تشبه المشهيات .
- ٩ - المثلجات : مثل السوربيه - الأيس كريم - البافروان - بودنج دبلومات .
- ١٠ - الفاكهة : وهذه يجب أن تكون متنوعة وطازجة كالموز والتفاح والكمثرى وغيرها .
- ١١ - القهوة : وهذه اما تركية أو فرنسية وقد تكون باللبن أو بالكريمة .
- ١٢ - مشروب شبه مثلج : ويقدم أثناء تناول الطعام فهو اما عصير فواكه أو أى عصير آخر .

ثالثاً - قوائم الطعام فى شهر رمضان

ان شهر رمضان المعظم لهو من المناسبات الهامة التى يجدر بربة المنزل فيها أن تقوم بمجهود كبير للعناية بمطبخها وتهيئة ألوان من الطعام تناسب هذا الشهر الكريم ، اذ أن الانسان فى حالة الصيام يحتاج الى نوعيات معينة من الطعام مع تنويعه سواء فى طرق اعداده أو طهيه لتساعده على تناول وجبة الافطار بشهية مفتوحة دون أن تعرضه الى الارتباك المعوى ، كما يحتاج الصائم لأن تكون المائدة معدة تماماً على الوجه الأكمل فى ميعاد الافطار اذ أن معظم الأسر تجلس الى المائدة قبل أذان المغرب

وكلها شوق الى كسر صيامها بمجرد سماعها مدفع الافطار أو الأذان ، فاذا لم تكن المائدة معدة ثارت ثائرتهم ، وطار لبهم ، واتهمت ربة المنزل بالتراخي والامهال فى شهر الصيام والبركات .

وقد يقال ان تنوع الطعام واعداد مائدة جميلة هو نوع من الترف ، الا أن الحقيقة تخالف ذلك ، اذ أن ذلك يعتبر ضرورة تستلزمها حاجة الجسم الصائم ، اذ لم توجد بعد المادة الغذائية أو الصنف الذى يحتوى على جميع العناصر وجميع الفيتامينات والأملاح بالنسب المطلوبة لحاجة الجسم ، كما أن الاعداد الجميل للمائدة فى حدود الامكانيات المتاحة انما هو دعوة للأسرة جميعها بأن تتناول طعامها فى يسر وشهية .

لذلك كله أقدم بعض التوجيهات التى تعين ربة المنزل على تحقيق ذلك :

١ - ملاحظة احتواء وجبة الافطار على جميع المواد الغذائية السهلة الهضم وبحيث تكون الكمية مناسبة لطول الفترة بين وجبة السحور والافطار .

٢ - من المفيد جدا تقديم طبق من الحساء (الشورية) الساخن عند بدء الأكل ، فالسخونة عامل منبه للجهاز الهضمى بعد فترة الصيام الطويلة ، هذا علاوة على أن الحساء له قيمة غذائية كبيرة ويمكن عمله بسهولة كما أنه صنف اقتصادى .

٣ - الابتعاد عن تقديم أطباق الخضر المتبع فيها طرق الطهى المعقدة التى تستعمل فيها كميات كبيرة من المادة الدهنية (السمن) والتوابل اذ أن هذه الأصناف تسبب عطشا لأكليها ، كما يجب أن يدخل اللبن والبيض فى طهى الأصناف كلما أمكن ليزيد من قيمتها الغذائية ويغنى عن استعمال السمن بكثرة .

٤ - اعداد طبقا شهيا من السلطة لما لها من قيمة غذائية كبيرة لاحتوائها على الفيتامينات والأملاح كما أن رائحتها القوية تساعد على افراز العصير المعدى الذى يسهل عملية الهضم .

٥ - استخدام المواد البديلة للبروتين الحيوانى مثل البقول كالعدس والفاصوليا لما تحتويه من مادة بروتينية بنسبة كبيرة والتى تعتبر من أكبر مصادر البروتين النباتى وأرخصها ، علاوة على أنها غنية بالنشويات والأملاح المعدنية ، ولا يخفى ما-يمكن عمله منها من أطباق شعبية لذيدة كالفاصوليا المدمس بأطباقه المتنوعة والفولية والطعمية .

٦ - الاهتمام الكامل بأطباق الحلوى واعتبارها كصنف أساسى فى قائمة الافطار ، ولا شك أنها من الأصناف المحببة فى رمضان الا أن تقديمها فى أشكال مختلفة يزيد من الاقبال عليها ولا يجعل الملل يتسرب الى نفوس أفراد الأسرة بالتنوع فى صنع الكنافة والقطايف .

٧ - يقدم فى وجبة السحور ما تبقى من وجبة الافطار مع مراعاة عدم تقديم المأكولات المحتوية على المواد الدهنية والتوابل لأنها تسبب عطشا لأكليها كما ذكرنا . ولهذا يحسن تقديم الألبان ومنتجاتها والخضروات السوتيه والفواكه . الخ .

الباب الثاني

طرق الطهي المختلفة والصلصات والحساء

الفصل الأول : طرق الطهي المختلفة

الفصل الثاني : الصلصات التي تستخدم في الطهي

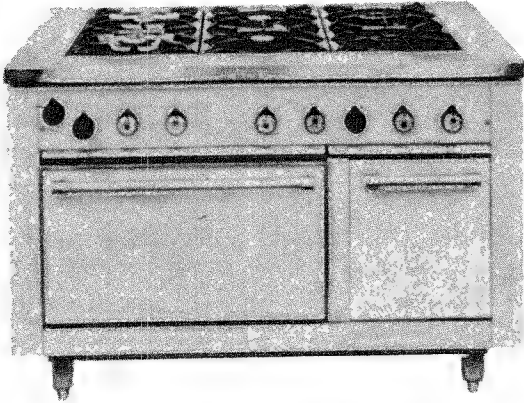
الفصل الثالث : الحساء



بعض أنواع البوتاجازات

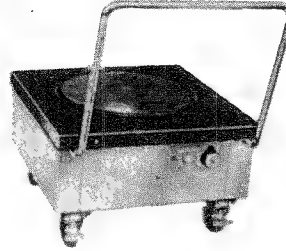
Gas ranges + bake oven

بوتاجاز + فرن الخبز



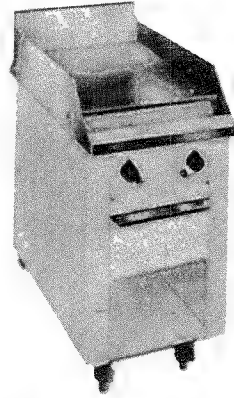
Electric stock pot stove

جهاز كهربائي للطهي



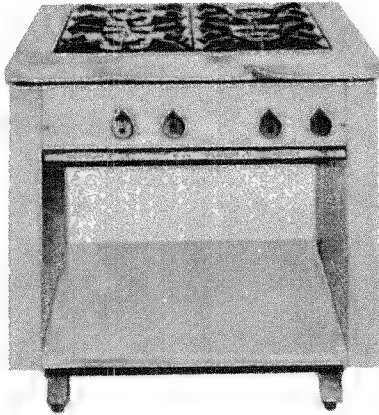
Griddle plate

مسطح للشوي



Gas ranges , open cabinet and shelf

بوتاجاز بأرفف داخل كابينة مفتوحة



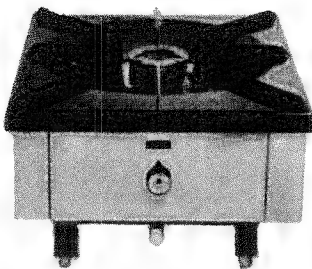
Gas heated stock pot stove

بوتاجاز للتحمير



Fry top range, gas heated

بوتاجاز بعين واحدة



طرق الطهي المختلفة للأطعمة

الطهي هو انضاج اللحوم والخضر والبقول وغيرها ومزج بعضها ببعض للحصول على غذاء سهل الهضم اذ أن الغذاء الجيد هو قوام الصحة ولا يتأتى الا بالطهي المتقن .

والقيمة الغذائية للطعام لا تتوافر الا بحسن اختياره واعداده حتى يفي بالغرض المطلوب من اجله ، وربما يكون الطعام المنوع ذا قيمة غذائية عظيمة ولكن يفقدها بسوء التصرف عند الطهي . ان الطهي المتقن وطرق تقديم الطعام يدلان دلالة صادقة على مقدار تقدم الشعوب . لذلك يجب أن يكون لدينا معلومات علمية كافية حتى نقف على فائدة كل عنصر من عناصر الطعام للجسم وعلى الكمية اللازمة لكل شخص في الأعمار المختلفة على حسب ما يبذلونه من جهود عقلية أو جسمانية ، كما أنه من الضروري التنويع في طرق الطهي حتى لا يمل الانسان من تناول الطعام كل يوم بنفس الطريقة وبنفس الطعم اذ ان طعم اللحم المشوى مثلا غير طعم اللحم المسلوق أو المحمر وهكذا . كما أن لكل طريقة طهي قاعدة خاصة نعرضها فيما يلي :

(١) السلق :

السلق عبارة عن انضاج الطعام بغمره في سائل وتعريضه لدرجات حرارة مختلفة الشدة تبعا لنوع الطعام ، هذا ويمكن سلق جميع الأطعمة كاللحوم والطيور بأنواعها والبقول والنشويات كالمكرونه والارز والخضر والفواكه والبيض كما نستخدم طريقة السلق في عمل الأشربة المختلفة كالمحلول السكرى والسوائل المستعملة في السلق هي :

الماء - اللبن - خلاصة اللحم - خلاصة العظم - خلاصة الخضر - الشراب .

وقد أجريت بعض التجارب على أحسن الطرق للحصول على طعام مسلوق محتفظ بشكله وقيمته الغذائية فوجد أنه يجب وضعه صحيحا في ماء مغلى على أن يضاف اليه ملح اذا لزم الأمر ، وتكون كمية السائل كافية لغمر الطعام الا في السمك فتكون قليلة تكفى فقط لتغطيته على أن يضاف اليه ملعقة خل أو عصير ليمون كما يضاف البصل في سلق اللحوم والطيور لمنع الزفر ، أما المكرونة فتحتاج عند سلقها الى عناية خاصة اذ يجب أن توضع في الماء بعد غليه وإضافة الملح اليه وتترك لتغلى على النار مع كشف الغطاء حتى تنضج ، وقد يضاف اليها ملعقة زيت أثناء السلق ثم تصفى وتشطف بالماء البارد للتخلص من المواد النشوية ، وعموما فان للسلق طريقتان :

(١) السلق على البارد :

والمقصود بهذه الطريقة الحصول على حساء يحتوى على جميع العناصر الغذائية الموجودة في المواد المراد سلقها بمعنى أن الطعام يفقد كثيرا من العناصر الغذائية في ماء السلق وبذلك يمكن الاستفادة منه في عمل أطباق مختلفة كالحساء والملوخية والكشك . وتتخلص هذه الطريقة بوضع الطعام في ماء بارد مملح على أن يرفع بعد ذلك على نار هادئة حتى ينضج .

(ب) السلق على الساخن :

والمقصود بهذه الطريقة الحصول على الأطعمة بعصاراتها الغذائية كاملة فيها دون خروجها الى ماء السلق مع احتفاظها بشكلها ، مثل البطاطس والبسلة والكوسة والمكرونة . وتتلخص هذه الطريقة فى وضع الطعام المراد سلقه فى ماء مغلى مملح ويرفع على النار حتى يتم نضجه .

وقد تحتاج طريقة سلق بعض الأصناف مثل المكرونة والسّمك واللحوم والخضر الى بعض الارشادات سيأتى ذكرها فى أبوابا لطهى المختلفة .

٢ - الطهى على البخار :

الطهى على البخار هو انضاج الطعام بتعريضه للبخار اما باستعمال حلل البخار الخاصة أو تعريضه للابخرة المتصاعدة من ماء يغلى أو استعمال حمام مائى أو (بوضع الطعام فى وعاء صغير داخل وعاء أكبر به ماء ساخن) ويشترط أن يبقى الماء تحت درجة الغليان حتى ينضج الطعام .

وفائدة هاتين الطريقتين هى منع النار المباشرة عن الأطعمة المراد طهيها حتى لا تحترق ، وكذا احتفاظ الأطعمة بالعناصر الغذائية كاملة ، كما أنهما يعتبران الطريقتان الوحيدتان لطهى بعض أنواع الأطعمة مثل بوردنج القصر ، باى مارى ، أنواع السوفليه والفواجره وبعض أنواع الكريّمات .

ولكن يلاحظ أن الوقت اللازم لانضاج الأطعمة المطهية بهاتين الطريقتين يستلزمان وقتا أطول من الوقت اللازم لانضاج الأطعمة المسلوقة ، كما لا يمكن تطبيقها على جميع أنواع الأطعمة .

١ - الأطعمة التى تطهى على البخار :

الفواكه وبعض أنواع اللحوم والأسماك والطيور والبطاطس والخضر غير ذات الطعم الغض أو الطعم القوى المميز .

ب - مزايا الطهى على البخار :

هذه الطريقة اقتصادية وصحية ومناسبة نظرا لأن الأطعمة المطهورة بها تحتفظ بقيمتها الغذائية كما أن الزمن الذى تستغرقه الأطعمة لتنضج قصير نسبيا .

٣ - الطهى فى المادة الدهنية (التحمير)

التحمير هو انضاج الطعام فى كمية من المادة الدهنية - حيوانية أو نباتية - تختلف كميتها أو درجة حرارتها تبعا لنوع الطعام .

١ - المواد الدهنية التى تستعمل فى التحمير :

السمن : وهو غالى الثمن كما انه يكتسب بسرعة لونا أسود وعند الانتهاء من التحمير نجد بالوعاء كثيرا من البقايا السوداء الناتجة عن احتراق المواد الزلالية الموجودة به .

الزيت : وهو أحسن من السمن فى التحمير لأنه لا يسود بسرعة ، كما أنه لا يكون رواسب سوداء كالسمن فضلا على أنه يصل الى درجة حرارة أعلى من السمن ، وقد يضاف الزيت الى السمن عند تحمير بعض الأصناف .
السمن الصناعى : ويستحسن قصر استعماله على التحمير البسيط .

ب - والتحمير نوعان : بسيط - غزير :

- (١) التحمير البسيط : وهو تحمير وانضاج الطعام فى كمية قليلة من المادة الدهنية .
(٢) التحمير الغزير : وهو تحمير الطعام وانضاجه فى كمية كبيرة من المادة الدهنية بحيث تغطيه تماما ، ويتبع ذلك عند تحمير الخضر والفاكهة المغطاة بالأغلفة المختلفة وكذا الأسماك الصغيرة وأنواع الكفتة الناضجة بما فيها كفتة البطاطس وبعض أصناف الحلوى كبلح الشام ولقمة القاضى وغيرها . .
ويلاحظ أنه توجد أوانى خاصة للتحمير الغزير كهربائية أو غيرها ، وهى أوانى مرتفعة الجدران بها شبكة مصنوعة من السلك ذات مقبضين على أن توضع فى الشبكة الأطعمة المراد تحميرها فتنضج دفعة واحدة وبلون واحد دون الحاجة الى كثرة التقليب .

فائدة التحمير الغزير :

- لا يحتاج الى ملاحظة كبيرة .
- يستغرق وقتا أقل فى الانضاج .
- يكون لون الطعام بعد التحمير واحدا من جميع جهاته .
- تحتفظ الأطعمة بشكلها .
- يمكن إعادة استعمال المادة الدهنية فى تحمير أصناف أخرى بعد تصفيتها .

عيوب التحمير الغزير :

- يحتاج الى كمية كبيرة من المادة الدهنية .
- قد يحدث أن تفور المادة الدهنية عند تحمير الأطعمة الداخل فى تكوينها البيض فيتعذر التحمير فيها بعد ذلك .

فائدة التحمير البسيط :

- لا يحتاج الى مادة دهنية كثيرة .
- رخيص .

عيوب التحمير البسيط :

- (أ) يحتاج الى ملاحظة كبيرة .
- (ب) الأطعمة المحمرة بهذه الطريقة لا يكون لونها متجانس غالبا .
- (ج) تستغرق وقتا أطول .
- (د) من العسير أحيانا استعمال المادة الدهنية المتبقية فى تحمير أصناف أخرى نظرا لاحتراقها واكتسابها رائحة بعض الأطعمة التى حمرت فيها .
- (هـ) كثيرا ما تمتص الأطعمة المحمرة بهذه الطريقة كمية كبيرة من المواد الدهنية التى تؤدى الى عسر الهضم .

الأغلفة :

تغطى بعض الأطعمة قبل تحميرها بأغطية مختلفة تختلف فى نوعها من صنف الى آخر ، وهذه الأغطية تسمى الأغلفة وهى : البيض المضاف اليه قدر ملعقة كبيرة من الزيت والبسماط المدقوق الناعم - الفطير - الدقيق المتبل بالملح والفلفل - البيض أو البيض والدقيق .

وفوائد هذه الأغلفة هى أنها تتجمد بسرعة فتحفظ الأطعمة المحمرة بعصارتها وبذلك يصبح طعامها أحسن كما أنها لا تكسب المادة الدهنية رائحة خاصة ، هذا علاوة على أنها تكسب الأطعمة المغطاة بها شكل حسنا ، كما أنها تساعد على احمرار الأطعمة من جميع الجهات بدرجة واحدة .

ج - طرق تنقية المادة الدهنية :

(١) السمن : بعد أن يتم تنقيته بصبه فى وعاء نظيف يضاف اليه كمية كبيرة من الماء المغلى وتركه حتى يبرد ويتجمد ويطفو على السطح ويتم انتزاعه على أن تكشف البقايا العالقة بسطحه السفلى ثم يجفف من الماء بقدحه للتخلص من أثر الماء العالق به ويترك فى اناء نظيف لاعادة استعماله .

(٢) الزيت : يجب تنقيته عقب كل استعمال وذلك بتصفيته بشاشة بعد أن يبرد ويترك لحين الاستعمال التالى :

د - كيف نحصل على تحمير ناجح :

(١) يجب أن تقدح المادة الدهنية جيدا ويعرف ذلك بتصاعد دخان أزرق خفيف .

(٢) يغمر الطعام وبعد دقيقة تهدأ النار قليلا لئلا يحمر لونه قبل تمام نضجه .

(٣) توضع الأطعمة فى درجة الحرارة المناسبة لها ، ويلاحظ فى الأطعمة المغطاة بالبيض وفتات الخبز أن يكون غطاؤها متعادلا منتظما مضغوطة حتى لا يتساقط فى أثناء التحمير فيسبب حرق السمن .

(٤) لا يجب وضع كمية كبيرة من الطعام فى المادة الدهنية حتى لا يتساقط فى أثناء التحمير فيسبب حرق السمن أو تطفو المادة الدهنية وتسيل على الموقد وتشتعل وتسبب خطرا .

(٥) تحمير كمية ملائمة فى دفعة الواحدة حتى لا تنخفض درجة حرارة المادة الدهنية .

(٦) استعمال الأغلفة بقدر الامكان للأسباب السابق ذكرها .

(٧) نظافة المادة الدهنية ، ولذا يجب تصفية المادة الدهنية فى منتصف التحمير اذا كانت الأطعمة المحمرة كثيرة .

- (٨) يقلب الطعام فى اثناء التحمير البسيط وكذا فى بعض اصناف التحمير الغزير .
- (٩) وضعها على ورق زبدة بعد نخلها من المادة الدهنية وذلك لامتناس الزائد من هذه المادة .
- (١٠) الأطعمة المغطاة يجب تصفية الزائد منها قبل وضعها فى المقلاة ويلاحظ رفع ما يتساقط منها من المادة الدهنية بملعقة .
- ولكن عموماً فان الأطعمة المحمرة عسرة الهضم ويستحسن تطبيق هذه الطريقة على الأطعمة الفقيرة فى المواد الدهنية .

٤ - الطهى فى الفرن :

الطهى فى الفرن عبارة عن انضاج الأطعمة بتأثير الحرارة الناتجة من حرارة الفرن المتشعبة ، هذا ويمكن طهى جميع الأطعمة فى الفرن الا ان بعض هذه الأطعمة يتم سلقه قبل طهيه فى الفرن كالمكرونة أو القرع بالصلصة البيضاء .

والملاحظة العامة للطهى فى الفرن هو انه يحتاج الى مدة أطول ووقود أكثر مما يحتاجه الطهى على النار ، كما أن درجة حرارة الفرن تختلف أثناء نضج الأطعمة المختلفة فبعضها يحتاج الى فرن حار والبعض الى فرن متوسط الحرارة والبعض الآخر الى فرن ضعيف الحرارة . ويمكن معرفة درجة حرارة الفرن بالمقياس المثبت فى الأفران أما فى الأفران التى ليس بها مقياس فيمكن وضع ورقة فى الفرن لمدة خمس دقائق فاذا اصفر لونها كان الفرن معتدل الحرارة واذا احمر لونها كان حاراً ، وتحترق اذا كان شديد الحرارة .

ولنجاح الطهى فى الفرن يجب مراعاة الآتى :

- أ - اذا كان الفرن يوقد بالغاز فيوقد قبل استعماله بعشرين دقيقة .
- ب - اذا كان الفرن يوقد بالفحم الحجري فيوقد قبل استعماله بساعة على الأقل ، ويجب الا تفتح الأبواب بدون داع لمنع تسرب الحرارة بسرعة .
- ج - يجب ان تكون الأفران والرفوف نظيفة حتى لا يفقد طعم اللحم بتأثير الدخان .
- د - توضع الأطعمة على الرفوف المختلفة الارتفاع حسب الحاجة بمعنى ان توضع الأطعمة على الرف العلوى عندما يراد احمرار وجهها أو اذا أريد زيادة نضجها فتوضع على الرف السفلى وهكذا ، واذا احمر الوجه دون النضج فيفضل وضع ورقة مدهونة بالسمنة على الوجه حتى لا تحمر أكثر من اللازم .

٥ - الشى :

وهو عبارة عن احمرار سطح الأطعمة وانضاجها بتعريضها لحرارة شديدة مباشرة .

١ - طرق شئى الأطعمة :

- (١) تعريضة لشواية الفرن الكهربائى .
- (٢) تعريضة لشواية فرن غاز الاستصباح أو البوتاجاز ، وفى هذه الحالة توضع الأطعمة المراد شئها على رف سلك داخل الفرن ويوضع تحتها صاج فرن لتلقى العصير المتساقط .
- (٣) وضع الأطعمة على شواية فوق وابور بريموس أو الغاز أو البوتاجاز .
- (٤) الشئ على الفحم .

ب - الأطعمة التى تشوى :

اللحوم - الأسماك - الخبز - بعض أنواع الخضر .

ج - مزايا شئى الأطعمة :

- (١) تقلل مسام الأطعمة بفعل الحرارة الشديدة المعرضة لها فتحفظ بعناصرها الغذائية .
- (٢) سهولة الهضم نظرا لعدم اضافة مواد دهنية اليها .

٦- التسيبك

هو الطهى فى اناء محكم الغطاء مع استعمال قليل من السائل مع خفض درجة الحرارة ، لذلك يستغرق هذا النوع من الطهى الى زمن أطول .
وهذه الطريقة لها قيمة غذائية كبرى ، إذ أن ما يفقد من مواد غذائية فى ماء النضج يؤكل ثانية .

١ - وللتسيبك طريقتين :

- (١) يطهى فى اناء ملائم فوق النار الهادئة .
- (٢) أو يطهى فى الفرن ويستعمل عادة الطاجن- الفخار المطفى من الداخل أو أطباق البايوريكس وفائدة ذلك هى احتفاظها بالحرارة المكتسبة التى تساعد على نضج الأطعمة فتقلل من كمية الوقود المستعمل كما أنها سهلة التنظيف وليس لها تأثير فى طعم ولافى فساده علاوة على أنها تقدم على المائدة بمحتوياتها ، وإذا أريد تجميلها فيمكن لفها بالورق الكريشة المشرش أو بفوطه مطوية .

ب - لنجاح التسيبك :

- (١) يستعمل اناء مغطى بإحكام لمنع البخر .
- (٢) يسبك على نار هادئة على الا يزداد عليه النضج حتى لا يفقد طعمه .
- (٣) ان يقطع اللحم قطعاً مناسبة على أن تكون نسبة اللحم للسائل هى $\frac{1}{3}$ كيلو الى $\frac{1}{2}$ كوب ماء تقريباً .
- (٤) أن يكون السائل بعد التسيبك سميك نوعاً وطعمه لذيد ، كما يجب أن تكون نكهة الأطعمة التى تم تسيبكها ظاهرة واضحة .

الفصل الثاني

الصلصات التي تستعمل في الطهى

قوائد الصلصات :

الصلصة عبارة عن سائل له نكهة معينة مكتسبة من موادها الأساسية ، والصلصات مهمة فى الطهى لأنها تعمل على تنويع الأصناف التى تقدم معها وذلك بطرق شتى ، ويمكن تلخيص فوائدها فى الآتى :

- ١ - تزيد من القيمة الغذائية للأصناف .
- ٢ - تعمل على تحسين نكهة الطعام .
- ٣ - تعمل على تجميل وتحسين شكل الصنف .
- ٤ - تكسب الصنف اسما معيناً .
- ٥ - تساعد على تماسك اجزاء ومقادير الاصناف بعضها ببعض .

المواد الأساسية المكونة للصلصات :

- ١ - المادة الدهنية : وهى اما أن تكون من الزيت أو السمن أو الدهن .
- ٢ - المادة المتخنة : وتكون من الدقيق أو النشا أو الكورن فلور أو البيض أو الكريمة .
- ٣ - السوائل : مثل اللبن أو البهريز أو الماء أو عصير الفاكهة .
- ٤ - المادة التى تعطى الخاصية المعينة : مثل البقدونس المفروى أو البصل أو البيض أو المربى أو الشيكولاتة .
- ٥ - التوابل والمواد ذات النكهة : مثل الفلفل والملح والقرنفل والقرفة وقشر الليمون والكرفس والبصل والثوم والبهارات وورق اللوز .
- ٦ - الصلصات المجهزة : كالانشوجة والكوتشب والطماطم وعصارات اللحم المختلفة .
- ٧ - خامات قد تضاف الى الصلصة : مثل النبيذ والفانيليا وماء الورد وقشر البرتقال والمكسرات وجوز الهند .

مواصفات الصلصات الجيدة :

- ١ - أن يكون لونها مماثلاً للون المادة الأساسية المستعملة كما فى صلصة الطماطم .
 - ٢ - أن يكون طعمها مماثلاً لنكهة المواد المستعملة مثل صلصة الكارى .
 - ٣ - أن يكون سمكها ملائماً للغرض المطلوب من أجله الصلصة .
 - ٤ - يجب أن تكون خالية من الكتل ومن الدسم العائم .
 - ٥ - يجب أن تكون خالية من الرواسب والجزئيات القاتمة اللون ، وان تكون نكهتها خالية من نكهة الحرق ، ويكون قوام جميع اجزائها متماثلاً وغير قابل للانفصال .
- والصلصات اما حلوة أو حاذقة ، وقد تقدم باردة أو ساخنة ، حسب نوع الطعام الذى تقدم معه وسوف نذكر فيما يلى بعض الصلصات الحاذقة ، أما الصلصات الحلوة فسوف يأتى ذكرها عند الكلام عن الحلوى .

صلصة الطماطم

تقدم مع عدة أصناف من اللحوم والسمك .

المقادير :

| | |
|--------------------|------------------------|
| ٢ بصلة | ٢ قطع جزر ، ٥ عود كرفس |
| ١ كيلو طماطم | ١ حزمة كرات |
| ٢ فص ثوم | ملح - فلفل |
| ٤ ملاعق كبيرة زبدة | كوب بهريز من سلق العظم |
| ٢ ورق لوزة | ٢ ملعقة كبيرة دقيق |

الطريقة :

- ١ - تغسل الخضروات جيدا وتقطع الى قطع صغيرة مثل (زهر الطاولة) .
- ٢ - تستخرج البذور من الطماطم وتقطع وتصفى .
- ٣ - توضع الزبدة فى كسرولة ، ثم تشوح الخضر وورق اللوزة حتى يصفر لونه ، ثم يضاف البصل والثوم والطماطم ويقلب الخليط على النار باستمرار .
- ٤ - يضاف البهريز ويستمر على النار حتى يغلى وتنضج ثم يتبل بالملح والفلفل .
- ٥ - يصفى الخليط بالمصفاة ، وبذلك تكون الصلصة جاهزة للاستخدام .
- ٦ - اذا اريد ان تكون الصلصة غليظة فيتم خلط الدقيق بالزبدة وتشويحة على النار ثم يضاف للصلصة السابق عطلها ويترك على النار حتى تغلى ثم تحفظ لوقت الاستعمال .

صلصة الكارى

تقدم مع اللحم والطيور والسمك والخضر والبيض وعادة تقدم ساخنة .

المقادير :

| | |
|--------------------|---------------------------------|
| ٤ كوب بهريز | ٣ ملعقة زبد |
| ١ بصلة كبيرة مفرية | ٢ ملعقة مسحوق كارى |
| ٢ عرق كرفس | ١/٢ كيلو طماطم |
| ١ حزمة كرات | ١ ملعقة كبيرة دقيق |
| ١ ملعقة قرفة | ١/٢ كيلو تفاح (قد يستغنى عنه) |
| ٢ جزرة | ٤ فص ثوم |
| ٢ ورقة لوزة | ملح - فلفل ناعم |
| ١ كوب ماء | |

الطريقة :

- ١ - تغسل الخضر وتقطع الى قطع صغيرة .
- ٢ - توضع الزبدة فى حلة أو كسرولة وتوضع الخضر والثوم وتشوخ على النار حتى يصفر لونها

- ٢ - يضاف مسحوق الكارى والدقيق والطماطم بعد نزع بذورها وورق اللوزة والقرفة وقد يضاف التفاح بعد تتشيره وتقطيعه .
- ٤ - ترفع المقادير على النار ثم نضيف البهريز وتترك على النار حتى تغلى وتنضج الخضر .
- ٥ - تتبل الصلصة وتصفى وتستخدم .
- ٦ - اذا لوحظ ان الصلصة صميكة تخفف بقليل من الماء او البهريز .

صوص روماج

المقادير :

| | |
|--------------------|--------------------------|
| ١ كيلو عظم بتلو | ٢ جزرة |
| ٢ ورق لوزة | ٢ ملعقة خل |
| ١ حزمة كرات | ملح - فلفل |
| ٢ ملعقة زبد او زيت | $\frac{1}{2}$ كيلو طماطم |
| ١ بصلة كبيرة مفرية | عود كرفس |
| ماء | |

الطريقة :

- ١ - تقطع الخضر الى قطع صغيرة إما الطماطم فتقطع الى ست قطع اذا كانت كبيرة او الى اربعة اذا كانت صغيرة .
- ٢ - يكسر العظم الى قطع صغيرة ثم يوضع فى صينية ويدخل الفرن - يرش بالزيت او الزبد ويقلب حتى يحمر لونه ثم تضاف اليه الخضروات مع استمرار التقليب وبعد النضج يرفع من الفرن .
- ٣ - يرفع من الفرن ويرفع العظم من الخضر والطماطم .
- ٤ - تترك الخضر والطماطم على النار ويضاف اليها الخل والماء ويترك على النار الهادئة حتى يغلى ويتم تسبيكه وينقص السائل الى النصف مع استمرار التقليب ونزع الريم اولا باول .
- ٥ - تصفى الصلصة بالسينواز (مصفاة سلك) وتستهمل وقت الحاجة .

الصلصة الفرنسية

المقادير :

| | |
|--------------------------------|------------|
| ٢ ملعقة كبيرة زيت سلطة | ملح - فلفل |
| ١ ملعقة كبيرة خل او عصير ليمون | |

الطريقة :

- ١ - يمزج الزيت والملح والفلفل .
- ٢ - يضاف الخل او الليمون قليلا قليلا ، ويقلب الخليط بشوكة او ملعقة خشب حتى يغلظ ويستخدم مباشرة .

ملاحظة :

- هذه الصلصة تستعمل مع انواع عديدة من السلطات وقد يضاف اليها قليل من المستردة .

صلصة الخل والثوم (مع الفتة)

المقادير :

ملح - فلفل
كوب بهريز

١ رأس ثوم مفري ناعم
٢ ملعقة كبيرة سمنة
١/٢ كوب خل

الطريقة :

- ١ - يقدح السمن ويضاف اليه الثوم المفري ويقلب حتى يصفر لونه ثم يضاف الخل .
- ٢ - يبقى على النار حتى يغلى ثم يضاف اليه البهريز وتبيل الصلصة .
- ٣ - يتم استخدامها ساخنة اما يرشها على وجه الفتة او تقديمها بجانب الفتة فى قارب الصلصة .

صلصة الخل والثوم (مع السمك المشوى)

المقادير :

١/٢ كوب خل
١ ملعقة صغيرة ملح

نصف رأس ثوم
١ ملعقة صغيرة كمون ناعم

الطريقة :

- ١ - يذق الثوم ناعما مع الملح والكمون ، ثم يضاف اليها الخل ويقلب الخليط جيدا .
- ٣ - تقدم الصلصة فى قارب الصلصة مع السمك المشوى .

الصلصة البنية

المقادير :

ملح - فلفل
١ بصلة صغيرة
٢ كوب بهريز

١ ملعقة كبيرة سمن
١ ملعقة كبيرة دقيق
١ جزرة

الطريقة :

- ١ - يحمر البصل والجزر المقطع فى السمن ، ثم ينشل .
- ٢ - يضاف الدقيق الى السمن المتخلفة من التحمير ويقلب على نار هادئة حتى يصير لونها بنيا محمرا .
- ٣ - يرفع من على النار ، ويضاف اليه البهريز تدريجيا مع التقليب الجيد .
- ٤ - يوضع على النار ويضاف اليه الخضر المحمرة والملح والفلفل وتترك على نار هادئة مدة نصف ساعة حتى تنضج الخضر تماما ثم تصفى الصلصة وتقدم ساخنة .

صلصة المايونيز

المايونيز عبارة عن مستحلب من زيت نباتى وصفار البيض أو البيض الكامل وليمون أو خل وملح ومستردة وتوابل ، وهذه الصلصة تقدم باردة مع السمك والخضر .

المقادير :

| | |
|----------------------|--|
| صفار ٢ بيضة نيئة | ٢ ملعقة خل أو عصير ليمون أو كليهما |
| ١ ملعقة صغيرة مستردة | ١ ملعقة كبيرة ماء بارد اذا احتاج الامر |
| ملح - فلفل | ١ - ١ ١/٢ كوب زيت سلطة . |

الطريقة :

- ١ - يوضع صفار البيض فى سلطانية ويقلب جيدا بملعقة خشب أو يستعمل المضرب السلك أو الكهربى فى اتجاه واحد .
- ٢ - تضاف ملعقة المستردة والملح والفلفل ثم الخل أو الليمون .
- ٣ - يضاف الزيت تدريجيا نقطة نقطة مع التقليب فى اتجاه واحد ويستمر فى اضافة الزيت والضرب حتى يغلظ قوام المايونيز ويصبح كالكريمة وحينئذ يمنع فورا اضافة الزيت والضرب .
- ٤ - تضاف ملعقة ماء دافىء الى المايونيز ويقلب لمنع ظهور قشرة على سطح المايونيز كما تساعد على بياض الصلصة .
- ٥ - تترك فى مكان بارد حتى وقت الاستعمال .

الشروط التى يجب مراعاتها لنجاح المايونيز :

- ١ - يجب أن يكون البيض طازجا .
- ٢ - يجب أن تكون حرارة الزيت معتدلة .
- ٣ - يجب ان يكون الملح المستعمل نقيا ليس به شوائب .
- ٤ - يصب الزيت قليلا قليلا عند بدء عمل الصلصة حتى يغلظ قوامها ثم يضاف بعد ذلك بكميات أكبر .
- ٥ - العمل فى مكان معتدل الحرارة .
- ٦ - لا توضع السلطانية التى يعمل فيها المايونيز على الثلج لأن محتويات السلطانية تبرد أكثر من اللازم وبالتالي تؤدي الى تقطيع المايونيز .
- ٧ - يجب عدم ترك المايونيز بعد عمله مدة طويلة دون استخدامه حتى لا ينفصل الماء من المايونيز .

اصلاح المايونيز المقطع :

يوضع مقدار ملعقة كبيرة من الماء المغلى أو لبن ساخن فى سلطانية ويضاف اليها المايونيز المقطع نقطة نقطة مع التقليب السريع الشديد بالمضرب السلك حتى ينتهى مقدار المايونيز المقطع ، أو يخلط صفار بيضتين على ملعقة صغيرة من الخل فى سلطانية - ويضاف اليها المايونيز قليلا قليلا مع التقليب بالمضرب حتى تنتهى كمية المايونيز المقطع أو يدعك صفار بيضة ناضج ثم يضاف اليها المايونيز المقطع .

صلصة المايونيز بالجيلاتين

المقادير :

مقدار من صلصة المايونيز
ورقة سميكة من الجيلاتين

٣ ملاعق كبيرة ماء مغلى

الطريقة :

- ١ - يذاب الجيلاتين فى الماء المغلى ويضاف الى المايونيز قبل استعماله مباشرة حتى لا تتجمد الصلصة ويصبح من العسير استعمالها بعد ذلك .
• وإذا تجمدت الصلصة فيمكن تفكيكها بتعريضها قليلا للبخار أو رفعها على نار هادئة .
- ٢ - يستعمل فى تغطية أصناف من الأسماك المختلفة أو الخضار والبيض .

صلصة بون فام

المقادير :

٢ ملعقة زبد أو سمن
٢ ملعقة دقيق
١ كوب لبن
ملح - فلفل

١ ملعقة جبن رومى مبشور
٢ بيضة
١ كوب بهريز

الطريقة :

- ١ - توضع السمن أو الزبد على النار ثم يضاف الدقيق ويقلب الخليط قليلا دون ان يتغير لون الدقيق .
 - ٢ - يضاف اللبن والبهريز تدريجيا ثم يوضع على النار مع التقليب المستمر حتى يغلظ القوام .
 - ٣ - يتبل ويضاف اليه البيض بعد ان تهدأ حرارة الصلصة قليلا .
 - ٤ - تضاف ملعقة كبيرة من الجبن الرومى المبشور ويقلب الخليط .
- تقدم هذه الصلصة مع أطباق اللحوم والطيور ، وقد يغطى بها بعض الأصناف الحاذقة مثل المكرونة وغيرها ..

صوص دى جلاس

المقادير :

٢ بصلة كبيرة مفرومة
٥ فص ثوم مفروم
١٠ حبات فلفل مجروش
١ ملعقة كبيرة خل
٢ كوب صوص روماج (بهريز)

حزمة خضر مكونة من كرات - جزر - كرفس
١ ملعقة كبيرة دقيق
٢ ملعقة زبد
ملح ، فلفل ، بقدونس

الطريقة :

- ١ - توضع الزبد فى كسرولة وتوضع عليها البصل والثوم وتقلب حتى يصفر لونها
- ٢ - ترفع على النار ويضاف اليها فورا الخل الأحمر ثم يضاف الفلفل والبهريز والخضر السابق تقطيعها ويترك الخليط يغلى على النار مع نزع الريم أولا بأول .

- ٣ - تذاب ملعقة دقيق فى قليل من البهريز البارد ثم يضاف الخليط السابق مع استمرار التقليب وتبيل بالملح والفلفل ثم تصفى بالمصفاة الشينواز (مصفاة قمح) .
هذه الصلصة تعتبر الأساس لعمل عدة صلصات .

صلصة الباشاميل

المقادير :

| | |
|--------------|--------------------------------|
| ٢ كوب لبن | ٣ عدد قرنفل |
| ٢ حبات فلفل | ١ ملعقة بصل مفروم (اذا أريد) |
| ٢ ملعقة زبد | ملح |
| ٢ ملعقة دقيق | |

هذا المقدار أساس ويمكن التنويع باضافة :
نصف لتر كريمة طازجة أو صفار ٢ بيضة .

الطريقة :

- ١ - توضع الزبد فى اناء وتوضع على النار حتى تسيح تماما .
- ٢ - ترفع من على النار ويضاف اليها الدقيق المنخول مع التحريك الجيد باستعمال ملعقة خشب (وقد يضاف البصل اذا أريد) والفلفل والقرنفل .
- ٣ - يرفع الاناء على النار مع استمرار التقليب مدة ٤ : ٥ دقائق دون ان يتغير لون الدقيق .
- ٤ - ينزع الاناء من على النار ويضاف اليه اللبن (بعد غليه) دفعة واحدة مع التقليب السريع بالمضرب السلك حتى لا يتكثف الخليط .
- ٥ - يعاد الاناء على نار هادئة مع التقليب حتى ينضج الدقيق حوالى ١٠ : ١٥ دقيقة .
- ٦ - تتبل بالملح واذا أريد اضافة البيض أو الكريمة تضاف للصلصة بعد ان تبرد قليلا ولا تغلى مرة ثانية وعادة تضاف قبل التقديم مباشرة .
- ٧ - يمكن اضافة ملعقة زبد سائحة على الصلصة وتقلب معها .
اذا أريد الاحتفاظ بالصلصة ساخنة توضع فى حمام مائى ساخن لوقت الطلب .

ملحوظة :

- اذا لوحظ أن قوام الصلصة تخين تخفف بقليل من السائل ويعاد غليانها قبل الاضافات الاخرى .

صلصة مورفي

- كالمقادير السابقة - يضاف للباشاميل صفار بيضتين ويضرب جيدا بالمضرب السلك ويقدم .

صلصة التارتار

المقادير :

- مقدار من صلصة المايونيز
- ٢ ملعقة كبيرة خيار مخلل مفري جيدا
- ١ ملعقة كبيرة شبت مفري جيدا
- ١ ملعقة صغيرة بققدونس مفري جيدا

الطريقة :

- ١ - يوضع الخيار المخلل والشبت والبقدونس في شاشة ويتم عصره جيدا للتخلص من الماء حتى لا يؤثر هذا الماء في سمك الصلصة .
 - ٢ - يضاف ما سبق الى صلصة المايونيز ويقلب معه جيدا
 - ٣ - يوضع في قارب الصلصة ويقدم .
- تقدم هذه الصلصة مع السمك والجمبرى .

صلصة بيضاء بالهريز

المقادير :

- ٢ ملعقة كبيرة من أى مادة دهنية (سمن أو زبد)
- ٢ ملعقة كبيرة دقيق
- ٢ كوب خلاصة اللحم (هريز) أو خلاصة الخضر
- ملح - فلفل

الطريقة :

كطريقة صلصة الباشاميل

الصلصة البيضاء السمكية

المقادير :

- ٢ ملعقة كبيرة سمن
- ٣ ملعقة كبيرة دقيق
- كوب لبن
- ملح - فلفل

الطريقة :

كطريقة صلصة الباشاميل
وتستعمل هذه الصلصة لخلط بعض أنواع اللحوم والخضر .

صلصة الجبن

المقادير :

كمقادير صلصة الباشاميل أو الصلصة البيضاء بالهريز بزيادة أربعة ملاعق كبيره جبن رومى مبشور

الطريقة :

كطريقة صلصة الباشاميل مع إضافة الجبن الرومى المبشور الى الصلصة مع التقليب بخفه بملعقة خشب بعد رفعها من فوق النار .

يلاحظ فى هذه الصلصة عدم التقليب الكثير وعدم إعادتها على النار بعد وضع الجبن الرومى .

صلصة الشوكية

المقادير :

- نصف رأس ثوم
- ١ ملعقة متوسطة كسبره جافة مدقوقة ناعم
- ١ لبابة رغيث افرنجى
- قليل من الفلفل الأحمر
- ١/٢ كيلو جوز مقشر
- ملح • فلفل
- مقدار من بهريز الفراخ البارد
- ١ ملعقة كبيرة سمن

الطريقة :

- ١ - يوضع الجوز فى ماء ساخن ثم يقشر من قشرته الداخلية ويفرى بمفراه اللحم ، ثم يندق دقا ناعما •
- ٢ - تنقع اللبابة فى ماء بارد مدة نصف ساعة ، ثم تنشل وتعصر عصرا جيدا ويضاف الجوز الناعم ، ويدق الخليط حتى ينعم تماما •
- ٣ - ترفع الصلصة على النار وتقلب ، ويضاف اليها كمية من البهريز تكفى لتكوين صلصة متوسطة التخانة كتخانة الطحينة •
- ٤ - يندق الثوم ناعما وتضاف اليه الكسبرة وقليل من الفلفل الأحمر ويحمر فى مقدار السمن ويضاف الى صلصة الجوز وتقدم ساخنة مع الفراخ والارز •

صلصة المايونيز بالتوم

هذه الصلصة اسبانية تستخدم مع اللحم والسمك المشوى

المقادير :

- ٤ فصوص ثوم كبيرة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة ملح صغيرة
- ٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون
- ٢ صفار بيض
- ١ كوب زيت زيتون

الطريقة :

- ١ - يفرم الثوم جيدا ويضاف اليه الملح والليمون .
- ٢ - يوضع صفار البيض في سلطانية مع الثوم المفري .
- ٣ - يضرب الخليط جيدا بالمضرب السلك أو الكهربائي بأقصى سرعته .
- ٤ - يضاف الزيت نقطة نقطة أثناء الضرب حتى يغلظ قوام الصلصة .

ملحوظة :

يلاحظ عدم اضافة الزيت دفعة واحدة بل يتبع ماجاء في الطريقة والا تنفصل الصلصة (تسرد) . واذا لوحظ أن الصلصة سميكة جدا يمكن تخفيفها بقليل من الخل .

الصلصة الأسباني

المقادير :

- ١ ملعقة صغيرة فلفل
- ٢ فلفل أحمر
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ٢ فلفل أخضر
- ١ ملعقة صغيرة ثوم مفري
- ١ كوب كريمية بدون تحلية (أو كوب صلصة بيضاء)
- ٣ ملعقة بقسماط
- ٢ بيضة مسلوقة جيدا
- ٦ ملاعق كبيرة ماء دافئ
- ٢ ملعقة خل
- ٦ ملاعق زيت زيتون

الطريقة :

- ١ - تنزع البذور من الفلفل ويقطع قطعاً صغيرة ثم تخلط مع كريمية أو الصلصة البيضاء والخل والزيت والثوم المفري ويتبل الخليط بالملح والفلفل .
- ٢ - يخفف الخليط بالماء الدافئ حتى يصبح ناعم أملس .
- ٣ - يقطع البيض قطعاً صغيرة ويخلط مع البقسماط ثم يضاف الى الخليط السابق ويقلب الجميع جيذاً ثم تقدم كنوع صلصة مع اللحوم المشوية والكباب .

الفصل الثالث

الخلاصات والحساء

أنواع الخلاصات

يطلق اسم الخلاصة على البهريز الناتج من طهى لحوم وعظم الطيور والحيوان . فإذا كان الطهى للمرة الأولى سميت الخلاصة الأولى ، وإذا أعيد طهيها لعمل بهريز آخر سميت بالخلاصة الثانية وهكذا مرة ثالثة إذا كانت حالة العظم تسمح بذلك ، وكلها تستخدم فى عمل الحساء والطهى .

الخلاصة الأولى

المقادير :

| | |
|----------------------------|----------------------------|
| ١ كيلو لحم أو عظم | ملح - فلفل - حبهان - مستكة |
| ٢ لتر ماء | كرفس مقطع قطع صغيرة |
| ٤ جزرة مقطعة الى قطع صغيرة | ١ بصلة |

الطريقة :

- ١ - ينزع الدهن ويقطع اللحم قطعاً صغيرة جداً وقد يفرى أما العظم فيكسر جيداً .
- ٢ - يضاف الماء البارد للحم والعظم ويترك فى اناء مدة نصف ساعة على الأقل حتى تتسرب المواد الغذائية الى الماء .
- ٣ - يرفع الاناء حتى يغلى مع نزع الريم كلما ظهر ثم تهدأ الحرارة ويترك على النار مدة ٣ ساعات مع احكام تغطية الاناء .
- ٤ - تضاف البصلة والجزر والكرفس والتوابل بعد وضعها فى شاشة ، ويترك على النار يغلى لمدة ساعتين مع احكام غطاء الاناء .
- ٥ - يصفى البهريز بعد ذلك فى اناء نظيف ويترك فى مكان بارد لليوم التالى أما اللحم والعظم فيوضع فى اناء نظيف للاستعمال مرة ثانية ويتم طهيه مرة ثانية للحصول على بهريز .
- ٦ - ينزع الدهن من على السطح ويستعمل البهريز بعد ذلك .

الخلاصة الثانية

- ١ - يستخدم اللحم والعظم السابق استعماله للبهريز السابق .
- ٢ - تتبع نفس الطريقة كالبهريز السابق تماماً مع اضافة خضر وتوابل جديدة وتستخدم .

الخلاصة الثالثة

يؤخذ اللحم المستعمل فى الخلاصة الثانية وقد يضاف اليه بقايا عظم ولحم جديد « ناضج أو غير ناضج » ثم تضاف الخضر والتوابل وتتبع نفس الطريقة السابقة ويستخدم .

خلاصة الطيور

تتبع نفس الطريقة وبنفس المقادير ولكن باستعمال لحم وعظم الطيور بدلا من اللحم والعظم الحيوانى .

خلاصة الخضضر

المقادير :

١ كيلو خضر متنوعة (جزر - بصل كرفس) ملح - فلفل - بهار
٢ لتر ماء

الطريقة :

- ١ - تغسل الخضر جيدا ثم تقطع الى قطع صغيرة وتوضع فى الماء البارد مع اضافة الملح والتوابل .
- ٢ - ترفع على النار بعد وضعها فى اناء محكم الغطاء حتى تغلى وتترك لمدة ساعة مع نزع الريم كلما ظهر .
- ٣ - تصفى بعد ذلك وتتبلى ويلاحظ استخدامها فى نفس يوم تحضيرها لأنها سريعة الفساد أو تحفظ فى الثلاجة .

الحساء

يعتبر الحساء بجميع أنواعه من الأطعمة الكثيرة الاستعمال نظرا لفائدته الكبيرة لما يحتويه من عناصر غذائية ضرورية للجسم كالمواد النشوية والأملاح المعدنية ونسبة قليلة من المواد الدهنية ، علاوة على أنه قليل التكاليف ولا يحتاج الى ملاحظة كبيرة فى تحضيره .
ويجب ملاحظة أن يكون الحساء قليل الدسم سميك القوام ، وأن يظهر طعم ولون المادة الأساسية فيه ، وأن يقدم ساخنا وفى بدء قائمة الطعام .

وبالرغم من وجود أنواع متعددة من الحساء الجاف المحفوظ فى الأسواق ، فإنه لا يقارن بالحساء الذى يتم اعداده بالمنزل ، الا أنه يمكن باضافة بعض اللمسات الفنية للحساء المحفوظ مثل اضافة الخضروات والتوابل أو الشعرية وغيرها الحصول على حساء مماثل لما يتم اعداده بالمنزل .

القواعد العامة لعمل الحساء :

- ١ - تفضل الخلاصة أو الحساء الجاف المحفوظ عن الماء فى عمل الحساء .
- ٢ - يوضع اللحم أو العظم فى ماء بارد مع قليل من الملح قبل الطهى ويترك لفترة مناسبة .
- ٣ - يتم طهى الحساء فى اناء ذو غطاء محكم وعلى نار هادئة حتى يغلى مع فصل الريم كلما ظهر .
- ٤ - قد يضاف اللبن أو الكريمة أو القشدة أو الجبن الرومى المبشور أو البقدونس لتحسين طعم الحساء وزيادة قيمته الغذائية .
- ٥ - قد يقدم الخبز المحمر والمقطع الى قطع صغيرة مع الحساء ويفضل الخبز الافرنجى .

أنواع الحساء

١ - الحساء الشافى :

(كليلر سوب أو كتسميه) وفيه تكون الخلاصة هى الأساس وتكون رائقة وقد يضاف اليه قبل الغرف مباشرة بعض الخضضر أو المكرونة الترس أو الشعرية أو الأرز بحيث تكون كلها ناضجة .

٢ - حساء اللحم أو الطيور أو الخضضر :

هو السائل الذى طهيت فيه اللحوم أو الطيور أو الخضضر بوضعهم فى ماء بارد ثم رفعهم على النار حتى تمام النضج .

٣ - الحساء السميك (بيوريه) :

هو السائل الذى تطهى فيه اللحوم أو الطيور أو الخضضر طهيا جيدا جدا ثم يصفى ويقدم سميكاً .

٤ - الحساء المتخن :

هو أى نوع من الحساء يضاف اليه وهو على النار أى مادة متخنة كالديقيق أو الكورن فلور أو الكريمة أو صفار البيض

حساء البطاطس مع الخبز ومبشور الجبن

المقادير :

| | |
|---|------------------------------|
| ١ كيلو بطاطس | ١ ملعقة ملح - فلفل |
| ١ بصلة متوسطة | ٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور |
| ٢ ملعقة زبد | ٤ كوب ماء أو بهريز |
| ١/٢ كيلو لحم ويمكن الاستغناء عنه بالبهريز | جوزة الطيب - زعتر |

الطريقة :

- ١ - يقشر البطاطس ويقطع الى شرائح ويغسل جيدا ، كما تقطع البصلة الى شرائح رفيعة .
- ٢ - تسيح الزبد فى كسرولة ويضاف اليها البصل واللحم فى حالة استعماله ، ثم يقلبوا جيدا حتى يحمر ، ثم تضاف البطاطس والتوابل .
- ٣ - يغلى المرق أو الماء فى حالة استعمال اللحم ويصب على الخليط السابق .
- ٤ - يترك على نار هادئة مدة ١٥ : ٢٠ دقيقة حتى ينضج .
- ٥ - يقدم ساخنا مع الخبز المدهون بالزبد والمرشوش على وجهه الجبن الرومى المبشور . والذي يتم اعداده كالآتى :

١ - بعد تقطيع الخبز الى شرائح يتم تغطيتها بالزبد ويرش الوجه بمبشور الجبن ويضغط عليها بالسكين .

ب - تزرع فى الفرن لمدة ١٥ : ٢٠ دقيقة حتى يصبح لون الخبز ذهبيا ، كما يصبح الخبز هشاً .

ج - تقطع شرائح الخبز بنظام دون تفتيتها وتقدم مع الحساء .

٦ - تقديم هذا الحساء بهذه الطريقة يعتبر وجبة كاملة .

حساء البطاطس والبسلة الخضراء

المقادير :

| | |
|---------------------|--------------------|
| ١/٢ كيلو بطاطس | ٢ كوب بهريز أو ماء |
| ١/٢ ملعقة صغيرة سكر | ١ عرق نعناع |
| ١ بيضة مسلوقة جيدا | ١ كوب لبن |
| ١/٢ كيلو بسلة | ملح - فلفل |

الطريقة :

١ - توضع البسلة والبطاطس (بعد تقشيرهم وتقطيع البطاطس الى مكعبات) فى كسرولة بها البهريز أو الماء والتوابل والنعناع وترفع على نار هادئة وتترك حتى يتم نضجها وذلك لمدة ٤٥ دقيقة تقريبا .

٢ - يصفى الخليط بعد نزع عرق النعناع ، ثم يعاد رفعه على النار مع اضافة اللبن .

٢ - يغرف ويجمل بشرائح البيضة المسلوقة ويقدم ساخنا .

حساء كريمة الطماطم

المقادير :

| | |
|------------------------------|--------------------|
| كريمة حسب الرغبة | ¼ كيلو طماطم |
| ٤ حبات فلفل | ٣ ملعقة زبد |
| ١ كوب ماء | ٢ ملعقة دقيق |
| ورق لوزة | ٢ كوب لبن أو بهريز |
| ١ بيضة | ١ بصلة مفرية |
| ١ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور | |

الطريقة :

- ١ - يسيح نصف مقدار الزبد ثم تحمر فيها شرائح الطماطم والبصل المفري وورق اللوزة والفلفل ، ويضاف الماء أو البهريز وتترك على النار حتى يتم التسبيك ويصبح الخليط لينا ثم يصفى .
- ٢ - يسيح بقية مقدار الزبد ويضاف اليه الدقيق ويقلب على النار ، ثم يضاف اليه اللبن تدريجيا ويستمر على النار حتى يغلى ويغلظ قوام الصلصة وتبل .
- ٣ - يعاد تسخين بيوريه الطماطم (١ عاليه) .
- ٤ - يخلط المقدارين بعيدا عن النار ويضاف اليهما بيضة مضروبة ويرب الخليط جيدا .
- ٥ - تضاف الكريمة حسب الرغبة مع التقليب ، وبذلك يكون الحساء جاهزا للتقديم .
- ٦ - يقدم الحساء ساخنا ويوضع على الوجه مبشور الجبن .

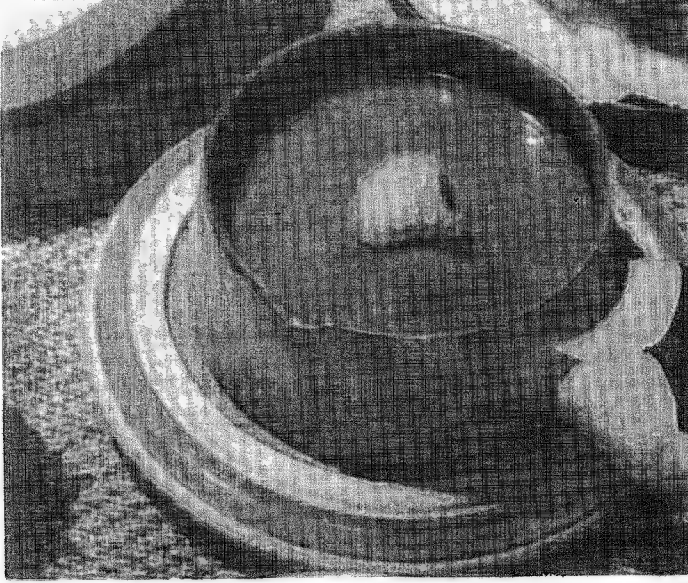
الحساء بالجينة الشيدر

المقادير :

| | |
|------------------------|--------------------|
| ٢ عرق كرفس مفري | ٢ كوب لبن |
| ١/٨ كيلو جبن شيدر مفري | ٢ كوب بهريز |
| ٣ وحدات جزر مفري | ملح - فلفل |
| ١ ملعقة بصل مفري | ٢ ملعقة كبيرة دقيق |
| | ٣ ملعقة كبيرة زبد |

الطريقة :

- ١ - يحمر البصل المفري مع الزبد ثم يضاف الدقيق ويقلب على النار لبضع دقائق .
- ٢ - يضاف اللبن والبهريز تدريجيا مع استمرار التقليب حتى يقرب من الغليان .
- ٣ - تضاف الجبن المبشور ويقلب الخليط حتى تسيح الجبن ، ثم يضاف الجزر والكرفس المفري ويترك على النار حتى تنضج الخضروات .
- ٤ - تقدم ساخنة مع التوست المحمر .



حساء الباذلاء

المقادير :

- ١ بصلة صغيرة
- ٣ كوب بهريز
- ١ ملعقة سمن
- ١/٢ كوب لبن
- ١/٢ كيلو باذلاء خضراء
- قطعة نعناع أخضر
- ملح - فلفل أبيض
- ١/٢ ملعقة صغيرة دقيق
- لون أخضر اذا احتاج الأمر
- مكعبات خبز أفرنجي محمرة

الطريقة :

- ١ - تقصص الباذلاء وتتبّل .
- ٢ - توضع الباذلاء والبصل والنعناع والبهريز في اناء ويرفع على نار هادئة حتى تنضج تماما ثم تصفى .
- ٣ - تقدح السمن ثم تضاف اليها الباذلاء المصفاة .
- ٤ - يمزج الدقيق جيّدا باللبن ويضاف للحساء مع التقليب ثم ترفع على النار ويستمر في التقليب حتى تغلى تماما ثم ترفع من على النار .
- ٥ - تتبل ويضاف اليها كريمة اذا أريد، وقليل من اللون الأخضر .
- ٦ - تقدم ومعها قطع الخبز المحمر .



حساء الطماطم

المقادير :

- ١ ملعقة كبيرة سمن
- ١ بصلة صغيرة مفرية
- ٤ حبات طماطم
- ١ ملعقة صغيرة دقيق
- مكعبات خبز أفرنجي محمرة
- ٣ : ٢ كوب ماء أو بهريز
- ٣ ملعقة كبيرة لبن
- ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - يشوح البصل المفروم في السمن ثم تضاف الطماطم بعد تقطيعها قطعاً صغيرة .
- ٢ - يقلب الجميع على النار وتترك تغلى حتى يتبخّر ماء الطماطم ، ويظهر السمن على السطح (تتسبك) .
- ٣ - يضاف الدقيق للخليط السابق حتى يختفى تماما وذلك بالتقليب المستمر .
- ٤ - يضاف البهريز أو الماء مع التقليب السريع ثم يتبل بالملح والفلفل .
- ٥ - يترك الحساء على النار الهادئة حوالي نصف ساعة ثم يصفى بالمصفاة .
- ٦ - يعاد على النار ثم يضاف اللبن اليه ويترك حتى يغلى ويقدم مع مكعبات الخبز المحمرة .

حساء "الخضرا الأبيض"

المقادير :

| | |
|--------------|--------------------|
| ١ كوب لبن | ١ جزرة + حبة بطاطس |
| ١ ملعقة دقيق | قطعة كرفس |
| ١ ملعقة سمن | ١ بصلة صغيرة |
| ملح - فلفل | ١ كوب بهريز |
| | ٢ : ٣ ملعقة ماء |

الطريقة :

- ١ - تقطع الخضرا كعبدان الكبريت ثم يفرى البصل جيدا .
- ٢ - يتم تشويح الخضرا والبصل فى السمن لمدة ٥ دقائق ثم يضاف البهريز وتترك على النار حتى تنضج وتتبلى .
- ٣ - يمزج الدقيق باللبن مزجا جيدا ثم يضاف الى الحساء مع التقليب المستمر على النار .
- ٤ - يغلى الحساء لمدة ٥ دقائق حتى ينضج الدقيق ، ويقدم ساخنا .
- ٥ - يمكن تقطيع الخبز قطعاً صغيرة مكعبة وتحميرها وتقديمها مع الحساء (يفضل الخبز الفرنجى) .

حساء الترية

المقادير :

| | |
|--------------|------------------------------|
| ١ ملعقة دقيق | ١ لتر بهريز (لحم أو بطيور) |
| ١ ليمونة | ملح - فلفل أبيض |

الطريقة :

- ١ - يمزج الدقيق فى قليل من البهريز البارد
- ٢ - يوضع البهريز على النار حتى يغلى ، ثم يرفع بعيداً عن النار .
- ٣ - يصب عليه الدقيق الممزوج بالبهرىز البارد ثم يرفع على النار حتى يغلى ويترك خمس دقائق حتى ينضج الدقيق ، ثم يتبل بالملح والفلفل ، ويقدم ساخناً ومعه الليمون .

حساء السمك

المقادير :

| | |
|----------------------|----------------------------|
| ١ ملعقة بقدونس مفرى | ١ كيلو سمك |
| ١ ملعقة كبيرة سمن | ١ بصلة |
| ١ ليمونة مقطعة حلقات | ملح - فلفل - حبهان - مستكة |
| ١ ملعقة عصير ليمون | ١ لتر ماء |
| | كرفس |

الطريقة :

- ١ - يقدح السمن وتلقى فيه المستكة ثم يضاف اليه الملح والماء والحبهان والبصل والكرفس ويترك حتى يغلى .
- ٢ - يضاف السمك بعد تنظيفه جيداً كما يضاف اليه عصير الليمون ، ويترك على النار حتى ينضج السمك .
- ٣ - ينشل السمك ويقدم على حدة ، كما يقدم الحساء ومعه الليمون .

حساء اللحم والطيور

(المقادير :

| | |
|----------------------------|---------------------------------|
| حبهان - مستكة - ملح - فلفل | ١ كيلو لحم |
| ٢ جزرة | ١ لتر ماء (٤ كوب) |
| ١ كوب لبن | ١ ملعقة كبيرة كورن فلور أو دقيق |
| ١ بصلة | ١ عود كرفس |
| | ٢ حبة بطاطس مقشرة |

الطريقة :

- ١ - يتم غسل اللحم ويقطع الى قطع صغيرة .
- ٢ - يغسل الكرفس والجذر والبصل والبطاطس ويقطع الى قطع صغيرة .
- ٣ - يوضع الجميع فى اناء مع الماء ، ويضاف الحبهان والمستكة والملح والفلفل ، ويترك على نار هادئة حتى يتم النضج للحم والخضر .
- ٤ - يصفى لحجز اللحم والخضر من السائل .
- ٥ - يذاب الكورن فلور والدقيق فى اللبن البارد ثم يصب على السائل ، ثم يعاد على النار لمدة ٥ دقائق حتى يغلظ قوام الحساء ثم يضاف اليه اللحم والخضر الناضجة ويقدم ساخنا .
- ٦ - يمكن استبدال اللحم بأرنب أو دجاجة أو أى طير آخر وحينئذ يسمى الحساء باسمه .

حساء العدس

(المقادير :

| | |
|------------------------------------|-------------------|
| ١ كيلو عدس | ملح - فلفل - كمون |
| ٢ بصلة | ١ ملعقة كبيرة سمن |
| (كمية من الشعيرية اذا لزم الأمر) | ١ ليمونة |

الطريقة :

- ١ - يسيح السمن ويضاف اليه البصل المقطع حلقات ، ثم يغسل العدس جيدا ويشوح مع السمن والبصل .
- ٢ - يضاف الماء بحيث يغطيه تماما ويترك على النار القوية أولا ثم تهدأ النار قرب النضج مع مراعاة اضافة كمية من الماء اذا لزم الأمر .
- ٣ - يصفى بمصفاة ناعمة ويقدم ساخنا مع قطع الخبز الافرنجى المحمر والكمون والليمون والملح
- ٤ - وقد تحمر كمية من الشعيرية حتى يصفر لونها ثم يصب عليها العدس المصفى ويترك على النار حتى يغلى وتنضج الشعيرية ، ثم يقدم ساخنا .

حساء العدس الأفرنجي بالخضر

المقادير :

| | |
|-------------------------|----------------|
| ١ لتر ماء بارد أو بهريز | ١/٣ كيلو عدس |
| ١/٣ : ١ كوب لبن | ١/٤ كيلو بطاطس |
| ١ بصلة كبيرة | ٢ جزرة |
| ملح - فلفل | ٢ ملعقة سمن |

الطريقة :

- ١ - تقشر الخضر وتقطع الى قطع صغيرة بعد غسلها جيدا ثم تقطع البصلة الى قطع صغيرة .
- ٢ - يغسل العدس جيدا ويضاف الى الخليط السابق ثم يشوح الجميع في السمن لمدة خمس دقائق مع التقليب المستمر .
- ٣ - يضاف الماء أو البهريز ويترك مدة ساعة تقريبا على النار مع التقليب بين وقت وآخر حتى ينضج الجميع ، ثم يضاف الملح والفلفل .
- ٤ - يصفى جيدا ثم يضاف اليه اللبن ويعاد رفعه على النار ويقدم ساخنا مع قطع الخبز الأفرنجي المحمر .

حساء الفول النابت

المقادير :

| | |
|----------------------|----------------------------------|
| ١ بصلة | ١/٣ قدح فول نابت |
| ١ كوب لبن زبادي | ملح - فلفل - مستكة |
| ١ ملعقة كبيرة بقدونس | ١ ليمونة |
| | ١ ملعقة سمن أو ٢ ملعقة كبيرة زيت |

الطريقة :

- ١ - يقشر الفول النابت وينظف ويغسل جيدا .
- ٢ - يقذح السمن أو الزيت وتضاف اليه المستكة ، ثم يضاف لتر ماء ويترك حتى يغلي .
- ٣ - يضاف الفول النابت وعصير الليمون والبصلة بعد تقشيرها ، ويترك على نار متوسطة الحرارة حتى ينضج ، مع نزع الريم كلما ظهر .
- ٤ - يضاف الملح والفلفل قبل تمام النضج ويقدم ساخنا مع تجميله بوضع قليل من البقدونس المفري على وجه طبق الحساء .
- ٥ - قد ينشل الفول النابت ويرش عليه الكمون ويقدم مع الحساء ، أو قد ينشل الفول ويوضع في طبق غويط ويغطى بالزبادي ويخمل الوجه بالبقدونس المفري .

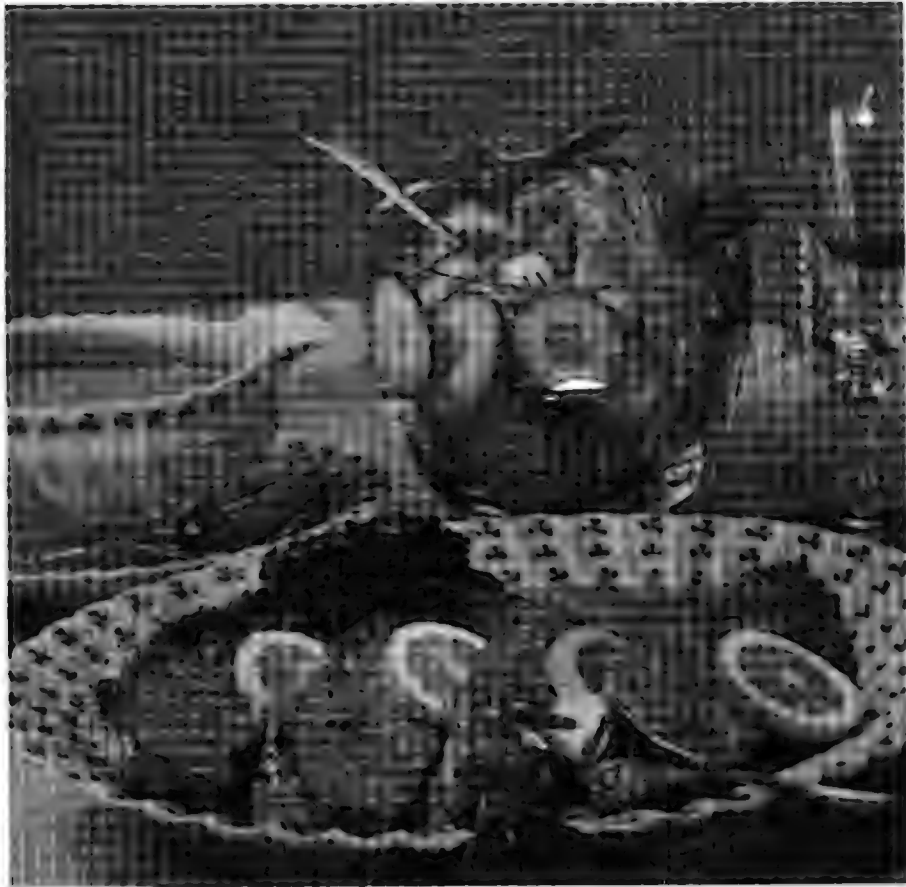
الباب الثالث

اللحم

الفصل الأول : أنواع اللحوم وأطباق من اللحم

الفصل الثاني : أطباق من اللحم المفرد

الفصل الثالث : الكبدة والنخ ولحم الرأس والأطراف والأعضاء



مقاطع المعجل

الرقبة
استخدامات الطهي المسبك
NECK and
CLOD

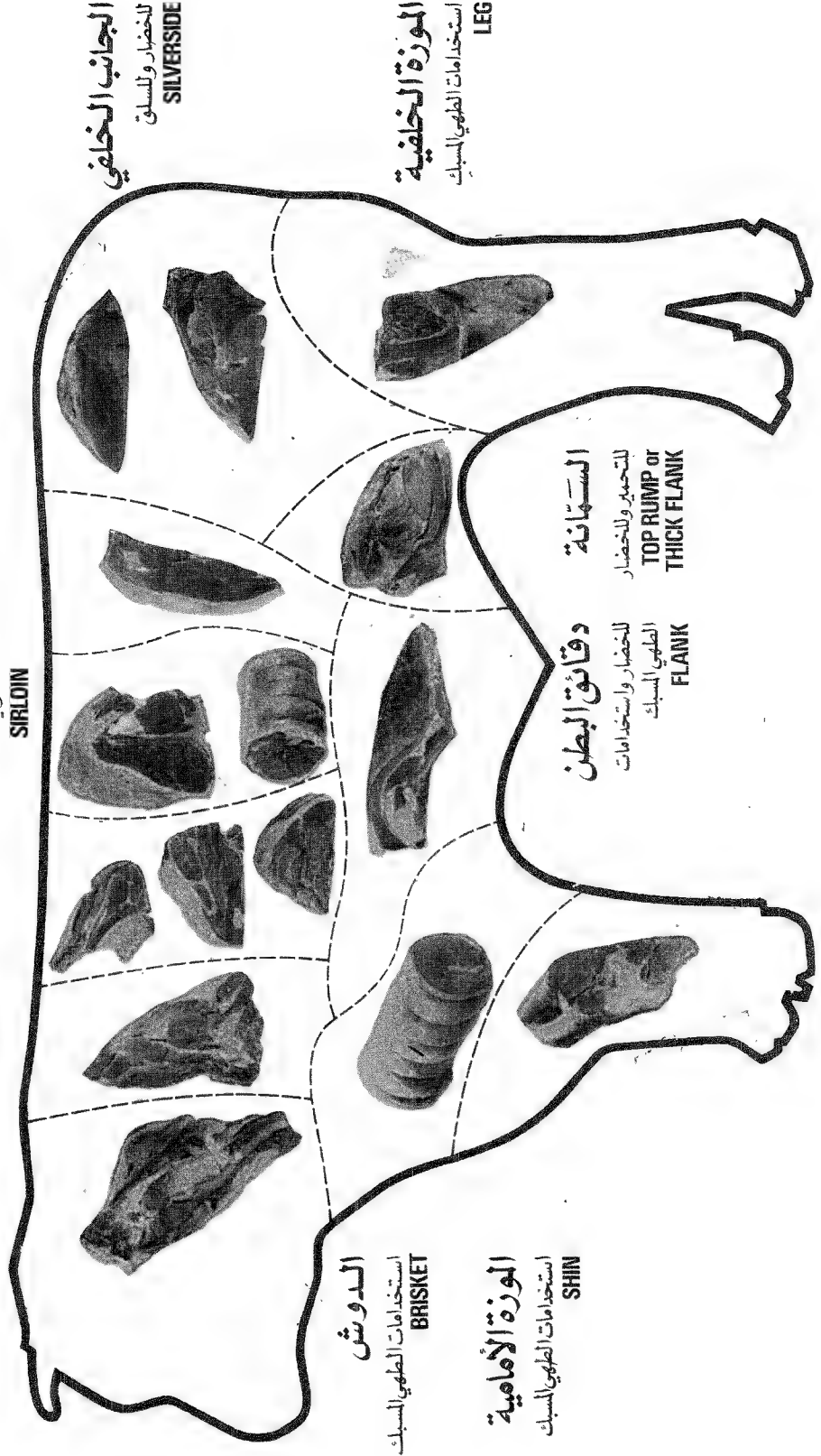
الزبد
للخضار
واستخدامات
الطهي المسبك
CHUCK and
BLADE

الكوستليتة
للخضار
واللحم
RIBS

الانتزكوت
للشوي
شارنح الانتزكوت
للشوي
شارنح الفليه
للشوي
SIRLOIN

الكولاته
للشوي وللشوي
شارنح الفليه
للشوي
RUMP

الجانب الداخلي
للشوي وللخضار
TOPSIDE



الفصل الأول

أنواع من اللحوم وأطباق من اللحم

يجب الاطلاع بمواصفات اللحوم للأنواع المختلفة من الحيوان حتى يمكن التمييز بينها .

١ - لحم الضأن :

أسهلها هضما وأقلها غداء وأكثرها دسما وأحسنها ما يذبح بين تسعة شهور الى سنتين من العمر وأجود أنواع الضأن هو ما كان لحمه ممثلا وعظمه رفيع ، ويجب أن يكون لون اللحم أحمر قانيا وأن يكون أكثر تماسكا من اللحم البقري وأن تكون المادة الدهنية بيضاء جالسة تشبه الشمع .

هو أفسر هضما وأقل غداء ، فيذبح عادة ما بين الشهر الثاني والثالث من عمره (البتلو) وإذا زاد عمره عن العام أصبح لحمه خشنا ، أي أن أنسجته تكون غليظة وإذا ذبح قبل بلوغه الشهر فإن لحمه يكون قليل التماسك خفيف الطعم .

ولحم العجل الطازج أحمر فاتح ويجب أن يكون ذا رائحة طازجة وأن تكون خيوطه رفيعة خالية ما أمكن من الجلد المنتفخ الظاهري ، وأن تكون المادة الدهنية باللحم جالسة ذات لون أبيض ناصع وخصوصا ما كان منها حول الكلى (بيت الكلاوى) وإذا كانت المادة الدهنية لينة واللحم مرتخيا وبه بقع دل ذلك على أن اللحم غير طازج ، وأحسن العجول ما يباع فى أشهر الصيف .

٣ - اللحم البقري

صحي وهو أكثر تغذية من سائر أنواع اللحوم وأسهلها هضما ولون لحمه أحمر قاتم ورائحته طازجة وتكون المادة الدهنية متخللة باللحم وذات لون مائل الى الصفرة وأن تكون خيوطها متماسكة ولا يكون بين اللحم والدهن غضاريف لأن ذلك يدل على كبر سن الحيوان .

الشروط الواجب مراعاتها عند شراء اللحوم

١ - أن تكون رائحتها حسنة طازجة صغيرة السن لونها أحمر قاتم ولون الدهن أبيض ومائل الى الصفرة .

٢ - عدم وجود بقع زرقاء بجوار العظم والأجزاء الدهنية ، والنضاع يكون متماسكا ولونه مائل الى الحمرة .

٣ - أن تكون سليمة من الأمراض فلا تشتري الا من جزار موثوق به حتى نطمئن لوجود ختم المذبح .

٤ - عند الضغط على اللحم بالاصبع لا تترك علامة ، والغشاء الداخلى يكون كاملا لامعا ورفيعا .

أطباق من اللحم

البفتيك المحمر

المقادير :

| | |
|-------------------|-----------------------|
| عصير ليمون | ¼ كيلو لحم بفتيك أحمر |
| ٢ ملعقة كبيرة سمن | عصير بصل |
| خضر مسلوقة | ملح - فلفل - بهار |

الطريقة :

- ١ - يتم تنظيف وحدات البفتيك من الجلد والدهن كما تنزع العروق أو الشغث ان وجد .
- ٢ - يتم فرد كل قطعة بدقها جيدا لتمزيق أغشية اللحم ولتقليل سمكها ليسهل طهيها .
- ٣ - توضع ملعقة سمن فى طاسة ، ثم تدهن وحدات البفتيك من كلا وجهيها بالسمن وترص فى الطاسة وترفع على النار حتى تظهر آثار الدم على سطحها ثم تقلب .
- ٤ - يتم طهيها على نار متوسطة مع تقلبيها على الوجهين مع اضافة الملح والفلفل وعصير الليمون والبصل ، وقد يضاف اليها قليل من الماء من وقت لآخر حتى يتم النضج .
- ٥ - يغرف فى سرفيس على شكل دائرة ويوضع فى منتصف السرفيس بعض الخضر المسلوقة سوتيه .

البفتيك بالببيض والبقسماط (بانيه)

المقادير :

| | |
|-------------|-----------------------|
| بقدونس مفرى | ¼ كيلو لحم بفتيك بتلو |
| عصير بصل | عصير ليمون |
| سمن للتحمير | ملح - فلفل |

للتغطية : بيضة - كوب بقسماط ناعم - ملعقة زيت .

الطريقة :

- ١ - تنظف قطع البفتيك من الدهن والعروق وتذق بخفة لتمزيق أنسجة اللحم .
- ٢ - يشق الغلاف المحيط بالبفتيك عدة شقوق حتى لا يتقوص البفتيك أثناء التحمير ، ثم يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل ويترك حوالى نصف ساعة حتى يتم تتبيله .
- ٣ - يرب البيض ويضاف اليه الزيت ويقلب فيها البفتيك .
- ٤ - تغطى كل قطعة من وجهيها بالبقسماط الناعم ، ويلاحظ الضغط على البقسماط جيدا حتى يلتصق بالبفتيك تماما .
- ٥ - تقدح السمن ويحمر فيها البفتيك من وجهيه حتى ينضج ويقدم ساخنا مع بطاطس محمر .
- ٦ - أو قد تدهن شرائح من الخبز بالزبد وترج فى فرن حار حتى تحمر ، ثم ترص فى السرفيس ويوضع فوقها قطع البفتيك المحمر وقد يرش الوجه بالجبن الرومى المبشور والبقدونس المفرى كما قد يقدم معه مقدار من الصلصة البنية .



استيك مريلاوند



بفتيك بانيه بالجبن الرومي



بفتيك بانيه محشو بسطرمه وجبن رومى



المقادير :

١/٨ كيلو جبن رومى مقطع شرائح
سمن أو زيت للتحمير

١ كيلو بفتيك أحمر بتلو أو كندوز صغير
١/٨ كيلو بسطرمه مقطع شرائح
٢ بيضة

الطريقة :

- ١ - يفرد البفتيك ويدق حتى تتمزق أنسجة اللحم ثم تتبل بقليل من ماء البصل وقليل من الملح و الفلفل .
- ٢ - يفرد البفتيك ثم يوضع فوق كل قطعة شريحة من الجبن الرومى والبسطرمه .
- ٣ - تلف كل قطعة كالاصبع بالخييط ، أو تثنى كل واحدة الى اثنين وتشبك بالخلة .
- ٤ - تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن أو الزيت الغزير وتقدم ساخنة بعد نزع الخلة أو فك الخيط على توست مدهون بالزبد ، وترص فى سرفيس مستدير ويجميل وسطه ببطاطس مسلوقة ومحمرة .

٥ - يمكن تقديم هذا البفتيك بالطريقة التالية ويسمى **استيك مريلايد**

- ١ - بعد فرد وتتبيل البفتيك يرش بالدقيق ثم يغطى بالبيض والبقسماط ويحمر فى الزيت حتى يحمر من الوجهين وينضج .
- ب - ينشل من الزيت ويرص فوق طبقة من الأرز الناضج .
- ج - تحمر البسطرمه فى زيت التحمير السابق وتفرد فوق كل قطعة بفتيك ثم يرش الوجه بالجبن الرومى المبشور .

لفائف اللحم البفتيك المحشوة



المقادير :

- ١ كيلو لحم أحمر بفتيك
- ٢ فص ثوم
- ملح - فلفل - مستردة
- للحشو : ٣ ملاعق عصاج
- أو ½ كيلو لحم مفري - بصلة مبشورة - ملح - فلفل
- أو ¼ كيلو خضر مشكلة (بطاطس - جزر ٠٠٠) مقطعة - ملعقة بقدونس مفري - ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - تدق قطع البفتيك وتتبيل بالملح والفلفل والمستردة وعصير البصل والليمون .
- ٢ - تحشى كل قطعة من البفتيك بالعصاج وتلف بالخيط .
أو تشوح الخضر فى حالة استخدامها مع ملعقة زبد ويضاف اليها البقدونس والبصل ثم تحشى وحدات البفتيك وتلف بالخيط .
- ٣ - أو يخلط باللحم المفري مع البصل والملح والفلفل وتحشى به وحدات البفتيك وتلف بالخيط .
- ٤ - تحمر وحدات البفتيك مع فصين الثوم وقطعة زبد أو سمن حتى يحمر اللون ثم يضاف اليه البهريز أو عصير الطماطم ويرفع على النار حتى يتم النضج .
- ٤ - ترفع الوحدات ثم يفك الخيط وتقدم اما مع فرشاة من الأرز وتصب حولها الصلصة المتبقية أو تقدم مع المكرونة الاسباجتى وتجميل بالبقدونس .

العرق الروستو



المقادير :

خرشوف وجزر مسلووق
بسلة سوتيه

عرق لحم بتلو او كندوز
٨ فص ثوم
٢ ملعقة كبيرة سمن

الطريقة :

- ١ - ينزع الشغت من اللحم ، ثم يخرم بطرف السكين على مسافات متباعدة ، ويوضع فى كل خرم فص من الثوم وقليل من الملح والفلفل والبهار .
- ٢ - يلف جيدا بواسطة دوبارة حتى يماسك اللحم مع الثوم ، ويشوح فى السمن حتى يحمر ، ثم يضاف اليه الماء تدريجيا حتى يتم النضج .
- ٣ - يرفع من الاناء وتنزع الدوبارة ويترك حتى يبرد ، ثم يقطع حلقات رفيعة ويرص فى السرفيس .
- ٤ - تسخن الصلصة المتخلفة وتغرف فى قارب الصلصة وقت التقديم .
- ٥ - يجمل بوحداث من الخرشوف المسلوق المحشو بالبسلة السوتيه ووحداث من الجزر المسلوق كبير الحجم بعد تقطيعها الى دوائر مع تقوير ما بداخلها ثم تحشى بالبسلة السوتيه ، وترص وحات الجزر مع وحات الخرشوف المحشوة حول عرق اللحم ، ويقدم .
- ٦ - او يمكن تجميل طبق التقديم بطريقة اخرى وذلك برص وحات من البطاطس الصغيرة بعد سلقها وتحميرها وبعض الخضر السوتيه حول عرق اللحم .

ملحوظة :

يمكن توفير الوقت والجهد فى عملية سلق الخضر باستخدام علبه حضروات قها المحفوظة .

عرق الروستوفرساي



المقادير :

- عرق لحم بتلو أو كندوز
- مقدار من كبدة الفراخ
- ٢ ملعقة سمن
- ملح - فلفل - جوزة الطيب
- ٢ ملعقة بقسماط
- ١ بصلة مبشورة

الطريقة :

- ١ - ينزع الشغت من العرق باستخدام سكينه اللحم العريضة ويقور العرق من الداخل .
- ٢ - يفرم اللحم الذى تم اخراجه مع الكبدة والبصل فرما جيدا ويضاف اليه البقسماط ويتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب .
- ٣ - يتم حشو العرق بهذه الخلطة ويلف جيدا بدوبارة .
- ٤ - يحمر مع البصل كالروستو السابق عمله ، ويضاف الماء تدريجيا حتى ينضج اللحم تماما .
- ٥ - يتم تجهيزه برفعه من الاناء ونزع الدوبارة وتركه حتى يبرد ، ثم يقطع حلقات رفيعة ويرص فى السرفيس .
- ٦ - يجل بوحداث من البطاطس المسلوق المحمر .
- ٧ - تسخن الصلصة وتغرف فى قارب الصلصة وقت التقديم .

روستو الكتف الخلى



المقادير :

- ٢ كيلو لحم من الكتف
- ٢ ملعقة زيت أو سمن
- ٢ بصلة
- ملح - فلفل
- ١ ملعقة كبيرة بقدونس مفرى

الطريقة :

- ١ - يخلى الكتف من العظم عند الجزار ويلف بالخيط لفا جيدا بشكل منتظم .
- ٢ - يوضع الزيت أو السمن فى طاسة التحمير ، ويحمر اللحم من جميع الجهات حتى يصير لونه بنيا .
- ٣ - يوضع فى اناء غويط ويضاف اليه الملح والفلفل والبصل .
- ٤ - يغطى الاناء ويزج فى الفرن لمدة حوالى ساعة ونصف حتى تمام نضج اللحم .
- ٥ - يرفع اللحم من الاناء ويوضع فى طبق التقديم ويجل بالبقدونس ، وقد تقدم معه الصلصة البنية أو الصلصة المتخلقة من الطهى .
- ٦ - يمكن حشو الكتف بعد اخلائه من العظم باللحم العصاج ولفه بالدوبارة جيدا ، ثم تتم المراحل كالطريقة عالىه ، على أن يقطع الى شرائح وغرفه فى طبق التقديم .
- ٧ - يجل بوردرات من البطاطس البيوريه حول اللحم وكذا البسلة السوتيه .



روستوف من اللحم البتلو

المقادير :

- ١ كيلو لحم أحمر بتلو
- ٤ ملعقة كبيرة سمن
- ١/٢ كيلو بطاطس صغيرة الحجم
- ١ كوب عصير طماطم
- ملح - فلفل - جوزة الطيب
- ١/٢ كيلو طماطم صغيرة مقطعة
- ١/٢ كيلو بصل قاورة
- ٦ فصوص من الثوم

الطريقة :

- ١ - تغرز اللحم بفصوص الثوم والملح والفلفل ومبشور جوزة الطيب .
- ٢ - تسيح السمن ويحمر البصل واللحم حتى يحمر لونه من جميع الجهات مع اضافة قليل من عصير الطماطم على اللحم حتى يتم تسبيكها .
- ٣ - يضاف الماء تدريجيا حتى يقرب اللحم من النضج (يستغرق نضج اللحم من ١ ١/٢ الى ٢ ساعة) .
- ٤ - تسلق البطاطس وتقشر ثم تحمر في السمن وتضاف الى اللحم قرب نضجه .
- ٥ - عند تمام النضج تغرف في طبق التقديم ويرص حولها البطاطس والبصل والطماطم ويرش على الوجه قليل من البقدونس المفري .
- ٦ - يمكن تقديم هذا الطبق بتقطيع اللحم الى قطع متوسطة الحجم وتحميرها مع البصل وتبل بالملح والفلفل



روستوف خذة الضأن

المقادير :

- فخذة ضأن وزن حوالى ٢ كيلو
- ١/٢ كيلو فاصوليا بيضاء مسلوقة ورق لوره
- ملح - فلفل - جوزة الطيب
- ١ بصلة مبشورة
- ٢ ملعقة كبيرة بقدونس مفري
- رأس ثوم صغيرة

الطريقة :

- ١ - تزال قطع الجيلاتينة الزائدة فى الفخذة باحتراس لأنها تغير طعم الروستوف ، ثم تنظف بدعكها جيدا بخارقة مبللة بالماء البارد ومعصورة جيدا .
- ٢ - تدعك الفخذة دعكا جيدا بالسمن من جميع جهاتها ثم ترش بالملح والفلفل والبهار وجوزة الطيب وتغرز بفصوص الثوم .
- ٣ - توضع فى حلة أو صينية وتغطى بالغطاء وتزج فى فرن متوسط الحرارة مع فتح الفرن كل نصف ساعة لتقليبها على وجهيها وتغطية الفخذة بالمسلى الموجود فى اناء النضج .
- ٤ - عند قرب النضج (بعد حوالى ساعة ونصف) يضاف اليها الفاصوليا والبصل المبشور وتترك فى الفرن حتى تمام النضج .
- ٥ - توضع الفخذة على فرشاة من الفاصوليا الناضجة وقليل من البقدونس المفري وتلف عظمة الفخذة بورقة مشرشرة .
- ملحوظة : يمكن تقديمها مع علبه فاصوليا قها .



اللحم بالخضر، طاجن الفطير باللحم والخضر قالب الفطير باللحم والخضر

المقادير :

- ١ كيلو لحم
- ٤ ملعقة كبيرة سمن
- ١/٢ كيلو بطاطس
- بصلة - ٣ فصوص ثوم
- ملح - فلفل
- بيضة مسلوقة مقطعة دوائر
- ١/٤ كيلو باذلاء
- ٢ جزرة
- بيضة لدهان الوجه
- كوب ماء أو بهريز
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروى

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم قطعاً متوسطة الحجم ثم يحمر جيداً في السمن .
- ٢ - يقشر الجزر والبطاطس ويقطع مربعات كما تنقص الباذلاء .
- ٣ - تصاف الخضر بعد غسلها جيداً والثوم للحم ويقرب الجميع في السمن .
- ٤ - يوضع الخليط السابق مع البقدونس في وعاء ويرفع على نار هادئة ويضاف إليها قليل من الماء أو البهريز من وقت لآخر حتى تنضج . ثم يغرف في سرفيس ويقدم ساخناً .
- ٥ - طاجن الفطير باللحم والخضر :

يصب الخليط السابق بعد نضجه في طبق فرن ويغطى الوجه بطبقة من الفطير البسيط (انظر باب الفطائر) مع الضغط على حوافي الطبق مع تجميل الوجه بقطع من الفطير ثم يدهن الوجه بالبيض ويزج في الفرن مدة ٤٠ ق حتى يحمر الوجه ويقدم ساخناً .

٦ - قالب الفطير باللحم والخضر :

يوضع اللحم والخضر الناضجة في طبقات متبادلة في قالب مبطن بالفطير البسيط على أن تكون آخر طبقة مرتفعة من الوسط خضر ، ويغطى الوجه أيضاً بالفطير مع الضغط على جوانب الطبق ، ويدهن الوجه بالبيض ويزج في الفرن لمدة ٤٥ دقيقة حتى يحمر الوجه ويقرب القالب ويقدم .



طبق اللحم بالصلصة البنية

المقادير :

- ١/٢ كيلو لحم أحمر
- ٢ ملعقة سمن
- ٢ كوب لبن أو بهريز
- ١/٢ ملعقة كبيرة دقيق
- جزره
- بصله
- ملح وفلفل
- علبة بسلة قها

الطريقة :

- ١ - تقطع اللحم مكعبات صغيرة وتشوح في السمن الى أن تجف مياهها وتنشل .
- ٢ - يشوح البصل والجزر وينشل .
- ٣ - تعمل صلصة بنية من الدقيق والسمن (انظر الباب الثاني - الفصل الثاني - الصلصات) .
- ٤ - يضاف اللحم والبصل والجزر الى الصلصة حتى ينضج اللحم مع اضافة الماء أو البهريز كلما احتاج الأمر حتى يصبح سمك الصلصة مناسباً . (يغطى ظهر الملعقة) .
- ٥ - ينشل اللحم وتصفى الصلصة المتخلفة، ويوضع اللحم في طبق مسطح على شكل هرمى .
- ٦ - يجل حول اللحم بشريط من البطاطس البيوريه (بالبليلة) وتقدم معه البسلة السوتيه والجزر .
- ٧ - تغطى اللحم بالصلصة البنية والباقي من الصلصة يقدم في قارب الصلصة .



المشويات

يشوى اللحم بعدة طرق ، فهو إما يتم شويه بواسطة أسياخ معدنية تلمص فيها اللحوم المراد شويها ، ثم يتم الشوى على الشوايه (فوق الفحم أو النار) مع تقليب الأسياخ من وقت لآخر لضمان نضج اللحم أو يتم الشوى فى الشوايه الكهربائيه ، وفى هذه الحالة يدور السيخ تلقائيا داخل الفرن - أو تشوى على الشواية مباشرة دون وضعها فى الأسياخ كشرائح الفلتو والانتريكات .

ويلاحظ أثناء شوى خليط من اللحم ألا توضع كل الأنواع على الشواية فى وقت واحد ، بل يبدأ بالأطعمة التى تحتاج الى وقت أطول فى الطهى ثم تدريجيا تضاف الأصناف الأخرى . بمعنى أن الكلاوى تنضج بسرعة فيجب شويها فى النهاية أما السجق فيجب شويه فى البداية لأنه يحتاج الى مدة أطول . وتكمل المشويات عموما اما بالبقدونس المفروى أو الطماطم أو الخس المفروى .

الكستليتة المشوية

المقادير :

كيلو كستليتة بصلة مبشورة ملح فلفل ٢ ملعقة زيت ٢ ملعقة عصير طماطم

الطريقة :

- ١ - تقطع الكستليتة بالساطر حتى يسهل تسويتها ثم تنقع فى عصير البصل والطماطم والزيت والملح والفلفل لمدة ساعة .
- ٢ - تشوى على الشواية وتسقى أثناء النضج فى العصير الذى نقعت فيه حتى تنضج وترص فى السرفيس مع تجميلها بالبقدونس .

الكباب المشوى

المقادير :

| | |
|-----------------------|------------------------|
| ماء بصل | ١ كيلو لحم مع قطعة دهن |
| طماطم مقطعة على أربعة | ملح - فلفل - بهار |
| بصل مقطع على أربعة | عصير ليمونة |

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم الى قطع صغيرة متساوية ويتبل بالملح والفلفل والبهار وعصير الليمون ويترك مدة لا تقل عن نصف ساعة .
- ٢ - توضع اللحم فى السيخ المدهون بالزيت كالاتى (قطعة لحم - قطعة دهن - حلقة بصل - حلقة طماطم) .
- ٣ - تشوى على النار فوق الشواية وتقلب من ان لآخر حتى تنضج وقد يضاف اليها العصير المتخلف اثناء النضج ، ويفضل تسويتها على الفحم .
- ٤ - تغرف فى طبق كما هى فوق فرشاة من البقدونس أو فوق حلقات من البصل والفلفل المقطع رفيع ، أو ترص على فرشاة من الأرز الناضج الساخن .
- ٥ - يقدم معها سلطة الطماطم أو سلطة الطحينة .
- ٦ - يمكن اضافة بعض قطع من الكبد والكلاوى اذا تيسر وجودها وتشوى مع اللحم .

اللحم الملفوف بالورق فى الفرن

المقادير :

| | |
|-------------------------|-------------------|
| ٢ بصلة مقطعة حلقات | ١ كيلو لحم |
| جوزة الطيب | ملح - فلفل - بهار |
| ١ فرخ ورق مفضض الومنيوم | ٢ ملعقة كبيرة سمن |

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم الى قطع متساوية صغيرة .
- ٢ - تدعك حلقات البصل بالملح والفلفل والبهار وجوزة الطيب ثم تخلط مع اللحم والسمن .
- ٣ - يفرد فرخ الورق وتوضع اللحم السابق اعدادها ويلف جيدا بحيث لا يسمح بخروج أى سائل اثناء نضجه . (يمكن استخدام ورق السلوفان على أن يلف من الخارج بورقة سميكة) .
- ٤ - تطهى فى الفرن لمدة ١ ١/٢ ساعة أو ساعتين ويقدم ساخنا .
- ٥ - توجد قوالب من الورق الألومنيوم مثل قوالب الكيك توضع فيها اللحم وتغطى بورقة من الألومنيوم بدلا من الورق السابق ذكره .

صينية زند الضاني الأمامي بالبطاطس

المقادير :

| | |
|--------------|---------------------------------|
| ٦ فصوص ثوم | الزند (هو يد الخروف الأمامية) |
| ملح - فلفل | ١ كيلو طماطم مقطع حلقات |
| ١/٢ كيلو بصل | ١ كيلو بطاطس مقطع حلقات |
| ١ كوب بهريز | ٤ ملعقة كبيرة سمن |

الطريقة :

- ١ - ينظف الزند من الجلد وعظم اللوحة الموجود بداخل الزند بالسكين الخاص ويمسح فقط دون غسله .
- ٢ - يفرم البصل والثوم ويدعكان بالملح والفلفل ثم تفرش صينية بهما ويوضع فوقهم الزند .
- ٣ - ترص حلقات الطماطم والبطاطس في الصينية مع الزند .
- ٤ - تسيح السمن وترش على الصينية ثم يصب على الخليط كوب بهريز أو ماء .
- ٥ - تزج في فرن متوسط الحرارة مدة ساعتين وقد تسقى من وقت لآخر من السائل المتخلف من طهي اللحم حتى يتم النضج تماما وتقدم .

اسكالوب بالكريمة

المقادير :

| | |
|--------------------------------|----------------------------|
| ١/٢ كوب كريم لباني | ٦ قطع لحم بتلو (اسكالوب) |
| ٢ ملعقة كبيرة جبنة رومي مبشورة | ١ بصلة صغيرة مبشورة |
| ٢ ملعقة كبيرة دقيق | ٢ ملعقة زبد |
| ملح - فلفل | ٢ كوب لبن |

الطريقة :

- ١ - تغسل اللحم جيدا ، ثم تحمر مع البصل حتى يحمر الجميع .
- ٢ - يضاف اليها قليل من الماء تدريجيا حتى يتم النضج ثم تتبل جيدا .
- ٣ - تعمل الصلصة كالآتي :
 - ١ - توضع الزبد في حلة وترفع على النار ثم يضاف اليها الدقيق تدريجيا مع التقليب حتى تحمر قليلا .
 - ٢ - ترفع من على النار ويضاف اليها اللبن تدريجيا حتى ينتهي المقدار ثم يرفع على النار حتى تنضج الصلصة ويغلظ قوامها .
 - ٤ - يضاف اللحم السابق عمله الى الصلصة ويعاد تتبيلهم .
 - ٥ - تغرف اللحم والصلصة في الأطباق أو الطبق المراد التقديم فيه (أطباق فرن) .
 - ٦ - توضع الجبن الرومي المبشورة على الكريمة وتقلب بخفة ، ثم تصب على اللحم والصلصة بحيث تغطيها تماما وتزج في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه .
 - ٧ - يمكن الاستغناء عن الكريمة بمضاعفة مقدار الصلصة ثم حجز جزء منها لتغطية الوجه بدلا من الكريمة .

الفخدة الضانى شاويش

المقادير :

| | |
|--------------------------------------|-----------------------|
| فخدة ضانى مسلوقة | ¼ كيلو بطاطس مسلوقة |
| ملح - فلفل | ملح - فلفل اسود |
| ¼ كيلو فاصوليا مسلوقة أو علبه قها . | كمون، خسل |
| ¼ كيلو بسلة خضراء مسلوقة أو علبه قها | ¼ كيلو جزر مسلوقة |
| ورق لاوره | زيت عادى أو زيت زيتون |
| كرفس | |

الطريقة :

- ١ - تقطع الخضر المسلوقة مكعبات صغيرة ونضعها فى صينية ونضيف الملح والكمون والخسل والزيت ويقلب الجميع جيدا .
- ٢ - توضع الخضروات فى سرفيس وتوضع الفخدة المسلوقة فوقها . بعد تقطيعها ترنشات وتقدم وحولها الخضر .

فتة الزبادى باللحم

المقادير :

| | |
|----------------------------|---------------------------------|
| ¼ كيلو لحم مسلوقة بدون عظم | ¼ كيلو أرز كامل النضج |
| مقدار من صلصة الخل والثوم | ٢ رغيف عيش مقطع الى قطع صغيرة . |
| ماء سلق اللحم | كوب لبن زبادى |

الطريقة :

- ١ - يوضع الخبز المقطع فى صينية ويسقى بماء البهريز ، وترفع على النار حتى يتشرب العيش بالبهريز ، وتوضع عليه طبقة من الأرز .
- ٢ - يقطع اللحم الى قطع صغيرة وتوضع فوق الأرز .
- ٣ - توضع طبقة من الأرز ثم يصب قليل من ماء البهريز حتى يتشرب الخليط تماما .
- ٤ - يصب فوق وجه الصينية كمية الزبادى حتى تغطيه تماما .
- ٥ - تعمل صلصة الثوم (انظر باب الصلصات) وتصب على وجه الفتة وتقدم ساخنة .

طاجن اللحم بالحمص « الياخنى »

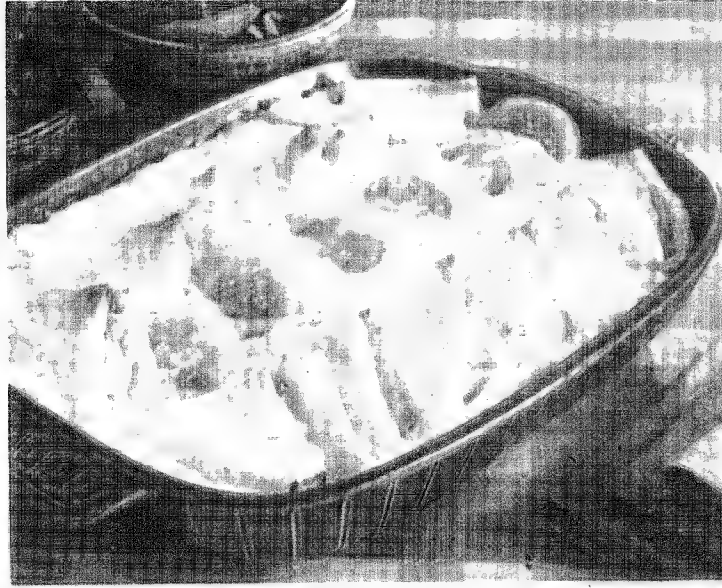
المقادير :

| | |
|---|--------------------|
| نصف كيلو لحم بتلو أو ضانى أو كندوز صغير | ٢ ملعقة كبيرة سمّن |
| نصف كيلو بصل صغير | ملح . فلفل |
| ٢ ملعقة كبيرة حمص | |
| ٢ ملعقة كبيرة عصير طماطم | |

الطريقة :

- ١ - يحمر البصل فى السمّن الى ان يصفر ثم يضاف اليه اللحم المقطع الى قطع متوسطة الحجم .
- ٢ - ينظف الحمص وينقع فى الماء ثم يضاف الى الخليط السابق .
- ٣ - يقلب الخليط ثم يضاف اليه معلقتين من الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ، ويعاد على النار حتى يتم تسبيكه .
- ٤ - يضاف كوب ماء تدريجيا حتى يصبح الخليط متوسط النضج .
- ٥ - يصب الخليط فى صينية أو قالب ثم يزج فى الفرن الى ان ينضج اللحم والحمص تماما ، وقد يضاف اليه أثناء نضجه قليل من الماء ، اذا احتاج الأمر لذلك ، ويقدم ساخنا .

بودنج الخبز بالانشون أو اللحم البارد



المقادير :

- ١ رغيف يسكو مصر مقطع الى شرائح
- ٢ بيضات
- ٣ لحم بارد أو لانشون تخينة نوعا
- ٤ قطع لحم بارد أو لانشون تخينة نوعا
- ٥ طماطم مقطعة حلقات
- ٦ ملح ٠ فلفل
- ٧ ٢ ملعقة زبد

الطريقة :

- ١ - تقطع الأطراف الناشفة من شرائح الخبز وتدهن بالزبد .
- ٢ - يوضع فوق كل شريحة قطعة من اللحم البارد أو اللانشون ثم يوضع عليها حلقة من الطماطم مع الاحتفاظ ببعض حلقات الطماطم للتجميل .
- ٣ - تغطى كل شريحة بحلقة من الخبز لتصبح كالسندوتش ثم تقطع الى أربع قطع مثلثة .
- ٤ - يوضع كل مثلث بجوار الآخر فى طبق فرن مدهون زبد .
- ٥ - يضرب البيض جيدا ثم نضيف اللبن اليه ويتبل بالملح والفلفل ، ثم يصب الخليط فوق القطع المثلثة ثم يجهز الوجه بحلقات الطماطم .
- ٦ - يخبز الطبق فى الفرن المتوسط الحرارة لمدة ٢٥ : ٤٥ دقيقة حتى ينضج الخليط تماما ثم يقدم ساخنا .

بيكاتا سوتيه

المقادير :

- ١ شرائح بيكاتا
- ٢ ٥٠ جرام زبد (٢ ملعقة كبيرة زبد)
- ٣ ٢ ملعقة دقيق
- ٤ ملح - فلفل
- ٥ عصير بصلة

الطريقة :

- ١ - تتبل قطع اللحم بالملح والفلفل وعصير البصل ثم تغطى بالدقيق .
- ٢ - توضع الزبد فى طاسة ، ثم ترص وحدات البيكاتا بجوار بعضها وترفع على النار وتقلب حتى تنضج .
- ٣ - ترفع من على النار وترص فى طبق بيضاوى بطريقة منظمة .
- ٤ - عند التقديم تقدح قطعة الزبد وترش على البيكاتا ، ثم تقدم ساخنة ومعها خضر سوتيه

بيكاتا شامبيون

المقادير :

| | | |
|--------------------------------|--------------|-------------------|
| ١٠ شرائح بيكاتا | عصير بصل | ملح • فلفل |
| ٢ خرشوفة أو (شامبيون) مسلوقة | ٢ ملعقة دقيق | ٢ ملعقة كبيرة زبد |
| ١ ملعقة بقدونس مفري | | |

الطريقة :

- ١ - تتبع نفس طريقة البيكاتا السابق عملها حتى تنضج .
- ٢ - يقطع الخرشوف كل واحدة الى أربع ويشوح فى الزبد.
- ٣ - ترص قطع البيكاتا فى طبق ويصب مقدار من صلصة اللحم حولها ثم يجل الوجه بالبقدونس المفري ، ويقدم معها الخرشوف المسلوق أو الشامبيون .

طبق الكستلية بالمكروننة

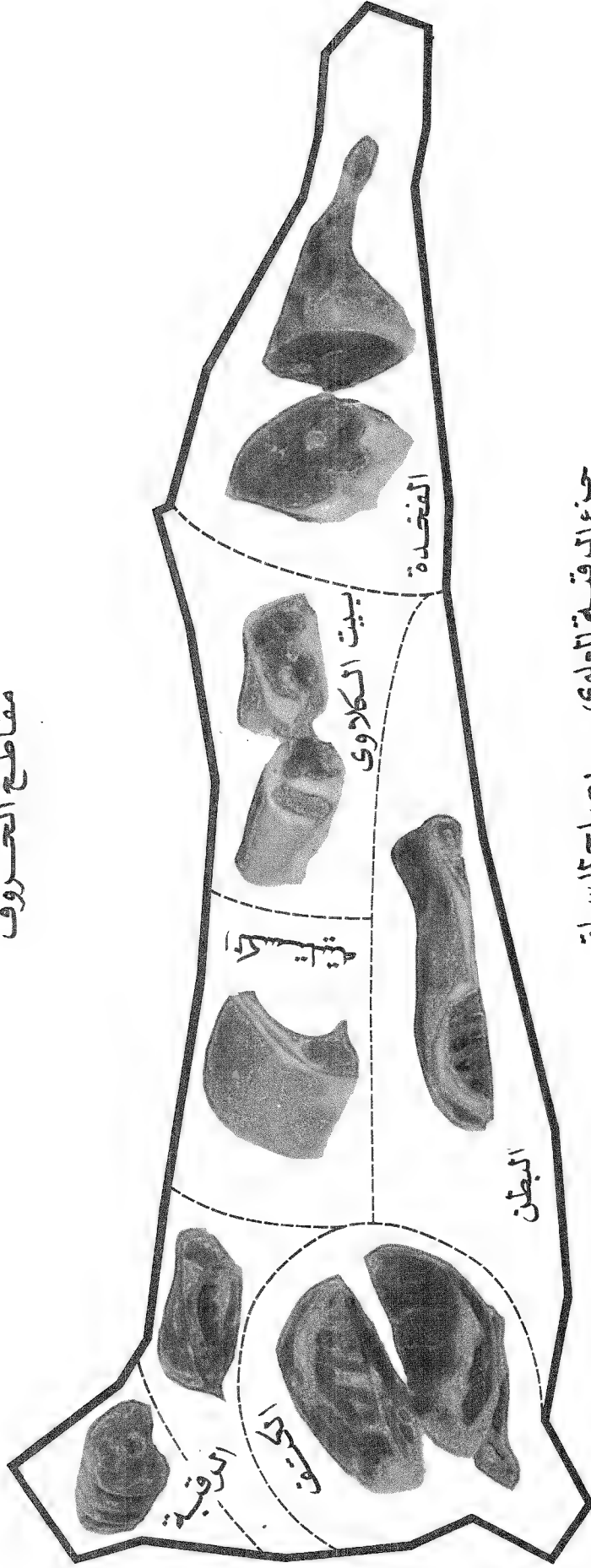
المقادير :

| | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| ١ كيلو كستلية بتلو | ٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشورة |
| ٢ ملعقة كبيرة زبد | ١/٢ كيلو مكروننة اسباجتى مسلوقة |
| ٢ ملعقة كبيرة زيت | ٢ فص ثوم |
| ١/٢ كيلو طماطم (يقطع أربعة) | ملح - فلفل |
| ١/٢ كيلو طماطم | ورق لورة |
| ١/٢ كيلو خسروات (بصل • جزر • كرفس) | ٢ ملعقة بقدونس مفروم |

الطريقة :

- ١ - ينظف اللحم من العروق والجلد .
 - ٢ - يوضع الزيت والسمن فى طاسة ويرفع على النار حتى يسيل ثم نضع اللحم والثوم وورق اللورة حتى يحمر مع تقلبيه على وجهيه ، ثم يتبل .
 - ٣ - توضع اللحم فى صينية وتزج فى الفرن حتى تنضج اللحم نصف نضج .
 - ٤ - توضع عليها الخسروات المقطعة والطماطم ثم نعيدها الى الفرن مع ملاحظة صب الصلصة المتخلفة من اللحم عليها من وقت لآخر حتى يتم نضجها .
 - ٦ - عند التقديم يتبع الآتى :
- توضع المكروننة المسلوقة فى طبق التقديم ثم ترص الكستلية الساخنة فى الجانب الثانى مع وضع قطع الطماطم المقطعة الى أربعات فوق المكروننة ويرش وجه الطبق بالجبن الرومى المبشورة ويقدم معها صلصة الخضر المصفاة الساخنة .

مقاطع الخروف



جزء الرقبة العلوى يصلح للسلق

جزء الرقبة السفلى يصلح للتحمير والسلق

الكتف يصلح للطهى بطريقة التسبيك والتحمير

الكستليه تصلح للتسبيك والتحمير والشى

بييت الكلاوى يصلح للتحمير والشى

البطن تصلح للفرم والتحمير والروسستو

الفخذة تصلح للطهى بطريقة التسبيك

الفصل الثانى

أطباق من اللحم المفرى العصاج

المقادير :

١ كيلو لحم مفرى غليظ
١ بصلة مفرية
٢ ملعقة سمن
ملح - فلفل - بهار

الطريقة :

- ١ - يحمر البصل قليلا فى السمن (يشوح) ثم تضاف اللحم والتوابل .
- ٢ - يتم تقليب الخليط على نار هادئة حتى يحمر اللون .
- ٣ - يضاف قليل من الماء تدريجيا حتى ينضج اللحم .
- ٤ - قد يضاف كوب عصير طماطم الى اللحم أثناء النضج بدلا من الماء اذا أريد عمل عصاج بالطماطم .

صينية الكبية الشامى

المقادير :

٢ كوب برغل كبيبة ناعم
٢ بصلة مفرية
١ كوب سمن
١ كيلو لحم ضانى أو كندوز أحمر مفرى
ملح - فلفل - بهار - قرفة ناعمة

للحشو :

١ كيلو لحم مفرى غليظ به دهن
١ ملعقة سمن
ملح - فلفل - بهار
٢ ملعقة صنوبر
١ بصلة مفرية

الطريقة :

- ١ - يتم عمل الحشو أولا وذلك بقدح السمن ويضاف اليها البصل ثم يقلب الخليط لمدة دقيقتين ثم يضاف الصنوبر والتوابل ويقلب الخليط على نار هادئة حتى ينضج مع اضافة قليل من الماء اذا احتاج الأمر .
- ٢ - يدق اللحم دقا جيدا ثم يضاف اليه البصل مع استمرار الدق حتى ينعم .
- ٣ - يتم تنظيف البرغل ويغسل مرارا وينقع قليلا ثم يصفى تماما من الماء .
- ٤ - يضاف البرغل الى اللحم السابق دقه ويتبل الخليط بالملح والفلفل والبهار والقرفة .
- ٥ - يتم دق الخليط جيدا أو يفرم جيدا بالمفرمة .
- ٦ - يؤتى بصينية مدهونة بالسمن دهنا جيدا وتوضع نصف الكمية مع الضغط الجيد حتى يتساوى سطح الخليط فى الصينية ثم يوضع الحشو السابق عمله ويساوى السطح جيدا مع دهن اليد بالماء أثناء الفرد .

- ٧ - يوضع النصف الثانى من عجينة الكبيبة ويفرد جيدا باليد حيث يغطى سطح الصينية وتتماسك الطبقات .
- ٨ - تقطع بالسكين على شكل كاروهات ، ثم يرش الوجه بملعقتين من الصمن .
- ٩ - تترج فى فرن هادىء الحرارة حتى يحمر الوجه ثم تقدم ساخنة مع سلطة اللبن .

أصابع الكبيبة الشامى الاقصادية

المقادير :

| | |
|-------------------------|-------------|
| ١ كيلو لحم مفرى جيدا | ملح - فلفل |
| ١ بصلة كبيرة مفرية | سمن للتحمير |
| ١ كيلو برغل منقى ومنقوع | |

الطريقة :

- ١ - يفرى البرغل بالمفرمة مرتين حتى يصير ناعما .
- ٢ - يضاف ثلثى مقدار اللحم على البرغل المفرى ثم يفرى الجميع ثانية .
- ٣ - يتبل الخليط بالملح والفلفل وعصير البصل .
- ٤ - يتم عمل عصاج من الثلث المتبقى من اللحم المفرى ويتبل .
- ٥ - يشكل خليط البرغل واللحم على شكل أصابع تحشى بالعصاج .
- ٦ - ترص أصابع الكبيبة فى مصفاة وتطهى على البخار .
- ٧ - تترك لتبرد تماما ثم تحمر تحميرا غزيرا وتقدم ساخنة على فرش من البقدونس .

كفتة اللحم بالأرز الناضج

المقادير :

| | |
|-------------------------------|--------------------------|
| ١ كيلو لحم مفروم | ١ بيضة |
| بصلة متوسطة | زيت أو سمن للتحمير |
| ملعقة نعناع ناشف - ملح - فلفل | ٤ فصوص ثوم |
| ١ كوب أرز مسلوق أو بايت | بيض - بقسماط (للتغطية) |

الطريقة :

- ١ - تفرم اللحم مع البصل والثوم والنعناع - يضاف اليها الأرز المسلوق أو الأرز البايث ان وجد ويتبل بالملح والفلفل وتعجن بالبيضة ثم تشكل دوائر .
- ٢ - تطهى على بخار ماء (مصفاة فوق وعاء به ماء) وتغطى مدة ربع ساعة الى أن تتماسك .
- ٣ - تترك حتى تبرد ثم تغطى بالبيض والبقسماط .
- ٤ - تحمر فى الزيت أو السمن وتقدم مع خضر سوتيه .



الضلوع الكاذبة

المقادير

- ١ كيلو لحم مسلوق
- ١ كيلو بطاطس مسلوق ومهروس
- بيضة
- ملعقة كبيرة دقيق
- ملعقة كبيرة بقدونس
- ملح • فلفل • بهار • جوزة الطيب
- ٢ بيضة وبقسماط للتغطية
- سمن غزير للتحمير

الطريقة

- ١ - يسلق اللحم ويفرى بالمفرمة (يمكن الاستفادة من ماء السلق في عمل حساء) .
- ٢ - يخلط اللحم المفري مع البقدونس والبطاطس والتوابل .
- ٣ - يمعن الخليط بالبيض ويفرد في طبق مدهون بالسمن .
- ٤ - تقطع قطع وتشكل على شكل الضلع .
- ٥ - توضع قطعة من المكرونة في نهاية كل ضلع تمثل شئ شكل العظمة .
- ٦ - تغطي الضلوع بالدقيق ثم بالبيض والبقسماط ويضغط عليها جيدا ثم تحمر في السمن الغزير المقدح .
- ٧ - تنشل من السمن وقد يلف حول كل ضلع ورقة مفضضة .
- ٨ - ترص في طبق السرفيس وتجل بالبقدونس او تقدم وحولها الخضار السوتيه او ترص على شكل دائرة ويوضع في وسطها الشمرية المحمرة .



البيض الاسكتلندي

المقادير

- ١ كيلو لحم احمر مفري
- ٤ بيضة
- ١ بصلة كبيرة مفرية
- ملعقة كبيرة بقدونس مفري
- علبة بسلة قها
- للتغطية : ملعقة كبيرة دقيق
- ٤ ملعقة كبيرة بقسماط ناعم
- بيضة مضروبة

الطريقة

- ١ - يخلط اللحم المفري مع البصل المفروم ويتبل بالملح والفلفل .
- ٢ - يسلق البيض جامدا ويقشر ويحرج على الدقيق .
- ٣ - يقسم اللحم الى اربعة اجزاء .
- ٤ - يؤخذ جزء من اللحم ويغطى به بيضة جيدا بحيث يغطي للبيضة تماما مع الضغط الجيد ، ثم يحرج على الدقيق وتغمس في البيض المضروب وتغطى بالبقسماط تماما .
- ٥ - تكرر العملية بالنسبة لباقي البيض ، ثم يوضع في الثلاجة مدة ساعة .
- ٦ - يقدح الزيت ثم تحمر فيه وحدات البيض حتى يحمر لونها وتنضج اللحم .
- ٧ - ترفع وتوضع على ورقة زبدة او مصفاة وتترك حتى تبرد .
- ٨ - تقطع كل واحدة الى نصفين متساويين وترص في سرفيس على فرشاة من البقدونس ويقدم معه البصلة السوتيه .

كفتة اللحم بالبرغل والمنديل



كفتة السيخ المشوية



المقادير :

- ١ ١/٢ كيلو لحم أحمر مفري
- ٢ بصلة متوسطة
- ١ منديل خروف
- بطاطس محمر
- ملح • فلفل • بهار
- ١ ١/٢ كوب برغل ناعم
- ٢ ملعقة كبيرة بققدونس

الطريقة :

- ١ - ينظف البرغل ويغسل ثم ينقع في الماء لمدة حوالي ٣ ساعات حتى يلين .
- ٢ - يصفى البرغل من الماء جيدا .
- ٣ - يفرم البصل ويضاف للحم ويفرم مرة أخرى .
- ٤ - يضاف البرغل للحم ويخلط به جيدا ويتبل الخليط .
- ٥ - يفرم الخليط « اللحم والبرغل » مرة أخرى .
- ٦ - يقطع المنديل الى قطع متساوية ويوضع في وسط كل قطعة جزء من الخليط ثم تلف على شكل أصبع .
- ٧ - تجهز صينية وترص فيها أصابع الكفتة جنباً الى جنب دون اضافة أى مادة دهنية نظراً لأن المنديل غنى بالدهن .
- ٨ - تزعج الصينية في الفرن حتى تحمر خفيفاً وتنضج ، وتقدم ساخنة على فرشة من البقدونس كما يمكن تقديمها مع وحدات من البطاطس المسلوقة والحمرة ، أو اصابع البطاطس المحمرة .

المقادير

- ١ ١/٢ كيلو لحم مفري
- ٢ بصلة
- خيار مقطع حلقات
- ملح • فلفل • بهار
- بققدونس مفري

الطريقة :

- ١ - يقشر البصل ويفرم مع البقدونس حتى يصبح ناعماً جداً .
- ٢ - يخلط اللحم مع البصل والبقدونس ويتبل الجميع جيداً بالملح والفلفل والبهار .
- ٣ - يضاف قليل من الماء للخليط ويقلب جيداً باليد حتى يصبح الخليط كتلة واحدة .
- ٤ - تقطع اللحم وتشكل أصابع وتلف باليد حول الاسياخ بحيث يوضع في كل سيخ صابعين أو أكثر منفصلين حسب طول السيخ وتوضع حلقة خيار بين كل قطعتين .
- ٥ - تشوى الكفتة على الفحم أو على شواية توضع على النار المتوسطة الحرارة وتقلب لثناء الشوى حتى يتم النضج .
- ٦ - تقدم على فرشة من البقدونس وقد يقدم معها سلطة الطحينة أو اللبن الزبادى أو السلطة الخضراء .



كفتة اللحم بالأرز

المقادير :

- ١ كيلو لحم احمر مفري
- ٤ ملعقة كبيرة أرز مدقوق ناعم
- ١ ملعقة كبيرة بقدونس مفري
- ٤ فص ثوم مفروم ناعم
- ١ بصلة مفرومة
- ١ ملعقة صغيرة شبت مفروم
- ملح • فلفل • بهار
- زيت أو سمن للتحمير

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع مقادير الكفتة ببعضها ، وتدق دقا بسيطا في الهون .
- ٢ - تشكل باليد على هيئة أصابع أو كور .
- ٣ - تحمر في الزيت أو السمن بعد أن يقدح .
- ٤ - هناك عدة طرق لتقديم هذه الكفتة :
 - ١ - يمكن رصها في طبق وتجميل بالبقدونس وتقديم ساخنة .
 - ب - يمكن اضافة ٢ كوب عصير طماطم الى الكفتة بعد تحميرها وتركها تغلى على النار حتى تنضج ، وتقديم اما مع طبق من الأرز وطبق من السلطة الخضراء أو تقدم مع بعض الخضر السوتيه .
 - ج - يمكن اضافة الكفتة المحمرة مع بعض الخضر المشوطة في الزيت أو السمن مع كوب عصير طماطم وتوضع في صينية ، وتطهى اما على النار أو في الفرن حتى تنضج الخضر وتقدم ساخنة .

جلانتين اللحم

المقادير :

- ١ كيلو لحم مفري ناعم
- ١ ملعقة بقدونس مفري
- ٤ ملعقة كبيرة بقسماط ناعم
- ١ ملعقة سمن
- ١ كيلو سجق أفرنجي
- ١ بيضة
- ملح • فلفل • بهار
- جوزة الطيب

الطريقة :

- ١ - يذق اللحم المفري في الهون حتى ينعم تماما .
- ٢ - تضاف جميع المقادير الى اللحم ثم يضاف البيض للخليط ويقلب جيدا حتى يتم امتزاج الخليط جيدا .
- ٣ - يؤتى بشاشة ويرش سطحها بالحقيق .
- ٤ - يوضع خليط اللحم في وسطها وتبرم الشاشة على شكل اسطوانة متوسطة السمك وتساوى جيدا ثم تربط بالدوبارة ربطا محكما .
- ٥ - يغمر اللحم في ماء مغلى مضافا اليه ملح وحبهان ومستكة .
- ٦ - عندما يتم غصج اللحم تنزع لفة اللحم من الماء وتزال الشاشة ثم تاف اللحم في ورقة زبدة مدهونة سمن وتترك حتى تبرد .
- ٧ - تقدم اما بشكلها الاسطوانى مع تجميلها بالخص والطماطم او تقطع الى حلقات رفيعة وتقدم مع خضر سوتيه .

فلان اللحم بالطحينة



المقادير :

- | | |
|---------------------|----------------------------------|
| ١ ملعقة حبة البركة | ١ كيلو دقيق |
| ١ ملعقة شمر | ١ كوب لبن |
| ٢ بيضة | ١ كوب سمن |
| ١/٢ ملعقة صغيرة ملح | قطعة خميرة بيرة فى حجم عين الجمل |
| ١ فلفل • بهار | ١ ملعقة صغيرة سكر |
| | ٢ ملعقة كبيرة كرات مفرى |

الحشو :

نصف كيلو عصاج - بيضة - نصف كوب سلطة طحينة

الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق ويضاف اليه الملح ثم يضاف السمن ويقلب فيه جيدا حتى تختفى تماما •
- ٢ - يرب البيض ويضاف اليه قليل من الفلفل ويضاف للخليط السابق •
- ٣ - تدعك الخميرة فى سلطانية مع السكر ويضاف اليها اللبن الدافىء وتترك قليلا فى مكان دافىء • حتى تخمر •
- ٤ - تضاف الخميرة واللبن للخليط السابق وتعجن جيدا وتلت باليد حتى تتكون عجينة متوسطة الليونة ثم تترك قليلا حتى تخمر •
- ٥ - تدهن صينية بالسمن دهنا جيدا ثم توضع العجينة مفزودة سمك نصف سم حتى تغطى الصينية تماما وتزيد بمقدار ٢ سم لتغطية جزء من جدار الصينية •
- ٦ - يخلط العصاج بالطحينة والبقدونس والكرات المفرى ثم يعجن الخليط بالبيضة ويتبل جيدا •
- ٧ - يتم تغطية الفطيرة بالحشوة تماما وتدخل الفرن حتى يحمر الوجه وتنضج وتقدم ساخنة •

قالب اللحم المفري



كفته بالكاري



المقادير :

- ١ كيلو لحم مفري
- ١ كوب لبن
- ٣ صفار ٣ بيضات
- ١/٢ كوب دقيق
- ٣ فص ثوم مدقوق ناعم
- ملح • فلفل • جوزة الطيب
- حلقات طماطم أو خضر سوتيه

الطريقة :

- ١ - يدق اللحم فى الهون ويضاف اليه اللبن وصفار البيض والدقيق ويتبل جيدا بالملح والفلفل وجوزة الطيب ويدعك الخليط جيدا حتى يتماسك .
- ٢ - يدهن قالب الكيك دهنا جيدا بالزبد والسمن ثم توضع اللحم فى القالب ويساوى السطح .
- ٣ - يزج فى فرن حار لمدة ٤٥ دقيقة أو ساعة حتى ينضج اللحم تماما .
- ٤ - يقلب القالب فى سرفيس مسطح ويقدم ساخنا أو يترك حتى يبرد ثم يقطع حلقات مع تجميله ببعض حلقات الطماطم أو الخضر السوتيه أو الخص المقطع قطعاً رفيعة .

المقادير :

- ١/٢ كيلو لحم مفري
- ١ بصلة مفرية
- ١/٢ كوب أرز
- ٢ كوب أرز ناضج
- ملعقة كبيرة بقدونس
- ٣ فص ثوم
- ملح • فلفل • بهار
- مقدار من صلصة الكارى
- سمن للتحمير

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير وتفرم جيدا وقد تدق بالهون حتى تنعم .
- ٢ - تشكل على هيئة كورات وتحمر فى السمن .
- ٣ - ترفع من السمن وتضاف الى صلصة الكارى (انظر باب الصلصات) ويضاف اليها قليل من البهريز أو الماء ، اذا احتاج الأمر .
- ٤ - يوضع الأرز الناضج فى قالب مجوف ثم يقلب فى طبق سرفيس مدور .
- ٥ - تصب الكفتة السابق عملها داخل التجويف وتغطى بجزء من صلصة الكارى ، أما باقى الصلصة فتوضع فى قارب الصلصة .

قالب اللحم المفري بالخضر



المقادير :

- ١ كيلو لحم مفري أحمر ومدقوق
- ١ بصلة مبشورة
- ١ بيضة
- ١ كيلو خضر مشكلة مسلوقة ومشوحة
- ٢ ملعقة سمن
- ملح - فلفل - بهار

الطريقة :

- ١ - تتبل اللحم بالملح والفلفل ويضاف البصل ثم تعجن بالبيضة حتى تتماسك اللحم (مثل عجينة الكفته)
- ٢ - تقطع الخضر المسلوقة وتشوح فى السمن
- ٣ - يبطن قالب كيك بجزء من خلطة اللحم حتى تغطى القالب تماما
- ٤ - يوضع فوق قاع القالب مقدار من الخضر المشوحة ثم تغطى بطبقة من اللحم ثم طبقة ثانية من الخضر ، على ان يغطى القالب باللحم ، ويزج فى الفرن حتى ينضج
- ٥ - يترك القالب حتى يبرد ثم يقلب ويقطع قطعاً متساوية ويرص فى الطبق مع حلقات من الطماطم ويقدم

روستو اللحم بالبيض

المقادير :

- نصف كيلو لحم مفري
- ٥ بيضات
- ١ بيضة للعجن
- ملعقة كبيرة سمن
- ملح - فلفل - بهار
- ٢ ملعقة بقسماط

الطريقة :

- ١ - يسلق البيض سلقاً جامداً ويقشر ويغلى بقليل من الدقيق المتبل
- ٢ - يدق اللحم جيداً ثم تمزج جميع المقادير بعضها ببعض وتعجن بالبيض
- ٣ - تفرد اللحم ويوضع عليها البيض المسلوق جنباً الى جنب وتلف وتساوى جيداً حول البيض بحيث تغطيه تماماً
- ٤ - تدهن بالسمن ثم تلف بورقة شفافة مدهونة بالسمن
- ٥ - توضع فى صينية وتزج فى فرن حار مدة ربع ساعة ثم تهدأ الحرارة حتى تنضج
- ٦ - تترك لتبرد وتقطع وتقدم على فرشة من البقدونس أو تجميل بالخس وحلقات الطماطم

صينية اللحم بالبطاطس والطحينة



المقادير :

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| ٢ طماطم مقطعة حلقات | ١ كيلو لحم مفروم |
| ١ كيلو بطاطس مقطع أصابع أو حلقات | ١ بصلة مبشورة |
| ملح - فلفل - بهار - كمون | ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون أو خل |
| ١ كوب طحينة | ٢ ملعقة كبيرة بقودونس مفروم |
| | ١ كوب ماء |

الطريقة

- ١ - تفرم اللحم مع البصل والبقودونس فرما جيدا وتبل بالملح والفلفل والبهار .
- ٢ - يتم عمل اسلطة الطحينة وذلك باضافة قليل من الماء تدريجيا على الطحينة مع التقليب المستمر ثم يضاف عصير الليمون أو الخل ثم تتبل بالكمون والملح والفلفل .
- ٣ - تضاف سلطة الطحينة للحم السابق اعداده .
- ٤ - تدهن صينية متوسطة الحجم دهنا جيدا ثم يوضع خليط اللحم والطحينة حتى يغطي الصينية تماما .
- ٥ - ترص قطع البطاطس فوق اللحم حتى تغطيها تماما .
- ٦ - توضع حلقات الطماطم فوق البطاطس ثم ترش ملعقة سمنة على وجه الصينية .
- ٧ - قد يضاف قليل من عصير الطماطم قبل ادخال الصينية فى الفرن .
- ٨ - تخرج الصينية فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج اللحم والبطاطس وتقدم ساخنة .



كفتة اللحم الناضج

المقادير :

١ كيلو بطاطس مسلوق
للتغطية : بيض وبقسماط

١ كيلو لحم ناضج مفري
١ : ٢ بيضة للعجن
ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير وتعجن بالبيض وتتبّل .
- ٢ - تقطع قطع متساوية وتشكل على هيئة أصابع أو دوائر أو على شكل الضلع .
- ٣ - تغطى كل قطعة بالبيض والبقسماط .
- ٤ - يتم تحميرها تحميرا غزيرا وتقدم ساخنة على فرشة من البقدونس .

كفتة اللحم المحفوظ

المقادير :

٢ ملعقة بقسماط
١ بصلة
زيت للتحمير
للتغطية : بيض - بقسماط

١/٢ كيلو لحم محفوظ (رول ميت أو لانشن)
ملعقة بقدونس مفري
١ بيضة للعجن
ملح - فلفل - بهار

الطريقة :

- ١ - يفرم اللحم ثم يضاف اليه البقدونس والبصل ويفرم مرة ثانية .
- ٢ - يضاف الفلفل والبهار وقليل من الملح ثم يضاف ٢ ملعقة بقسماط .
- ٣ - يفرم الخليط مرة ثانية ويعجن بالبيض ثم يشكل أصابع أو دوائر ويغطى بالدقيق ثم بالبيض والبقسماط .
- ٤ - يحمر في الزيت الغزير ويقدم ساخنا مع البقدونس .

كفتة اللحم بالجبن (بوزاسكا)

المقادير :

| | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| كيلو لحم أحمر مفروم | شرائح من الجبن الشيدر أو الأحمر مبالة |
| بصلة مبشورة | باللبن |
| قطعة عيش مبالة باللبن | شرائح من الخبز المحمر |
| ملح - فلفل - بهار | علبة خضروات قها |
| للتغطية بيض وبقسماط ودقيق | |

الطريقة :

- ١ - يفرم اللحم جيدا و يضاف اليه البصل المبشور ولباب العيش ، ثم يتبل بالملح والبهار والفلفل ويقلب جيدا .
- ٢ - يشكل مثل البفتيك ثم يغطى بالدقيق ثم بالبيض والبقسماط ويضغط عليها جيدا .
- ٣ - يحمر فى السمن مثل البفتيك .
- ٤ - ترص الوحدات فى صينية ثم يوضع فوق كل واحدة شريحة من الجبن وتزج الصينية فى الفرن لمدة خمس دقائق ، حتى تسيح الجبن فوق الكفتة .
- ٥ - توضع كل واحدة على قطعة من شرائح الخبز المحمر وتقدم معها خضر مسلوقة سوتيه وتقدم .
يعتبر هذا الطبق وجبة كاملة .

كفتة البرغل بالزبادى

المقادير :

| | |
|--------------------------------|--------------------|
| ربع كيلو لحم ضأن أو بتللو أحمر | بصلة |
| ربع كيلو برغل ناعم | ٢ كوب لبن زبادى |
| ملح - فلفل - بهار | سمن أو زيت للتحمير |
| مقدار من العصاج | |

الطريقة :

- ١ - يفرى اللحم مع قليل من الملح .
- ٢ - ينظف البرغل الناعم ويغسل جيدا ثم ينقع فى الماء حوالى ٣ ساعات حتى يلين .
- ٣ - يصفى البرغل من الماء جيدا .
- ٤ - يفرى البصل ويضاف الى اللحم ثم يفرى مرة ثانية خلاف المرة الأولى .
- ٥ - يضاف البرغل المغسول والمنقوع الى اللحم المفرى ويخلط به جيدا ثم يتبل الخليط بالملح والفلفل والبهار .
- ٦ - يفرى الخليط ويشكل على هيئة كور بحجم البيض ثم تفتح بالأصبع ويوضع مقدار من العصاج وتقل .
- ٧ - تحمر فى الزيت أو السمن ثم تقدم مجملة بالبقدونس ويقدم معها سلطة الزبادى أو الخضر السوتيه .

كفتة بانیه

المقادير :

للتغطية : ½ كوب دقيق

٢ فص ثوم

٣ بيضة

½ كوب ماء

½ كيلو لحم مفروى

٢ ملعقة بقسماط

بصلة صغيرة مبشورة

ملح - فلفل - قرفة

٢ فص ثوم

الطريقة :

- ١ - نغرم اللحم جيدا عدة مرات .
- ٢ - يبشر البصل .
- ٣ - يضاف البصل والبقسماط ، ويفرم الجميع جيدا ثم يتبل بالملح والقرفة والفلفل وتعجن جيدا .
- ٤ - تشكل كقطع البفتيك وترص فى صينية فى الفرن لمدة ½ ساعة .
- ٥ - تخرج الكفتة من الفرن وتصفى من السائل المتخلف وتترك لتبرد ثم تغطى بالقطاء ثم تحمر فى الزيت أو السمن وتقدم مع بطاطس محمر ، وخضر طازجة ويعتبر هذا الطبق وجبة كاملة .

عمل غطاء الكفتة

- يكسر البيض ويضاف للدقيق المتبل بالملح والفلفل ويقلب الخليط .
- يضاف الماء تدريجيا حتى تكون عجينة سائلة قليلا تستعمل فى تغطية الكفتة (تسمى النقطة) .

ملحوظة :

- النقطة يمكن أن تستخدم لتغطية اللحوم والمخ والسمك بدلا من البيض والبقسماط .

كفتة الحمص البلى

المقادير :

٣ ملعقة كبيرة حمص

ملح - فلفل - بهار

½ كيلو لحم

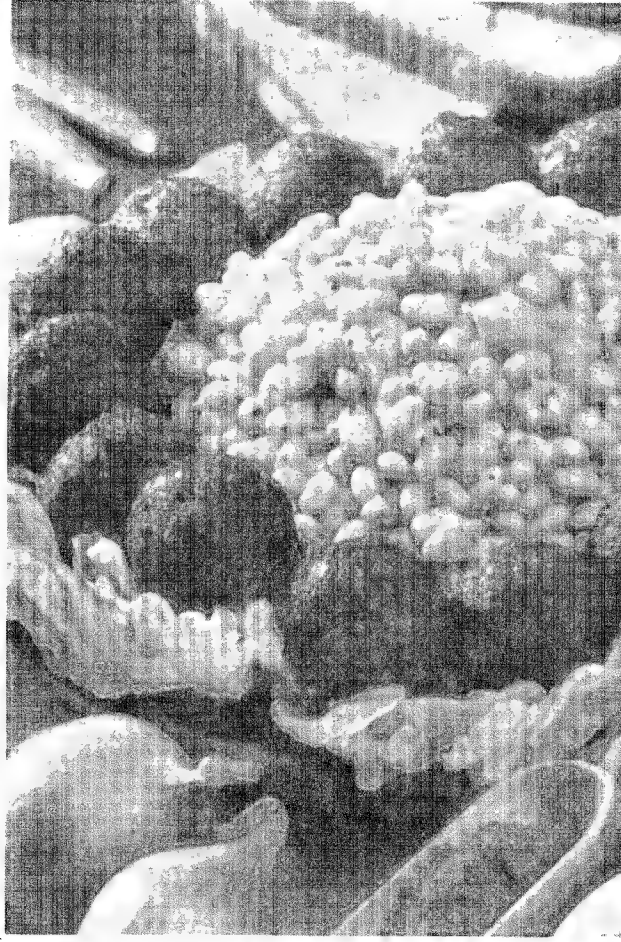
بصلة - ثوم

بيضة اذا لزم الأمر

الطريقة :

- ١ - ينظف الحمص من القشر ، ثم يندق وينخل ناعم مثل الدقيق .
- ٢ - يفرم اللحم والبصل والثوم فرما ناعما ويندق جيدا ، ثم يضاف الحمص ويندق مرة ثانية .
- ٣ - اذا كانت يابسة يضاف البيض ثم تشكل أصابع أو دوائر وتحمر .
- ٤ - بعد التحمير تعاد ثانية فى الحلة ويضاف قدر ½ كوب ماء ، وترفع على النار حتى يتم نضج الكفتة ويجف الماء .
- ٥ - تقدم اما على فرشاة من البقدونس أو البطاطس المحمر .

الكفتة المشوية الكاذبة



المقادير :

حوالى كوب ماء
كوب فاصوليا بيضاء ناضجة
ملعقة . مستردة
٢ ملعقة زيت ، ٢ ملعقة خل
خس للتجميل .

١ كيلو لحم مفروم
بصلة متوسطة
٢ ملعقة كبيرة من مسحوق الأرز
٤ فصوص ثوم
ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - يفرم اللحم جيدا مع البصلة والثوم ثم يضاف الملح والفلفل ودقيق الأرز ويعجن جيدا ، ويدق فى الهون .
- ٢ - تشكل أصابع أو حسب الرغبة .
- ٣ - تحمر فى السمن قليلا ثم يضاف ١/٢ كوب ماء للكفتة الى ان تنضج وتشرب الماء .
- ٤ - توضع الكفتة فى حلة ونضع السمن المتخلف من التحمير فى فنجان أو علبة صغيرة ونضعه فى الحلة وسط الكفتة .
- ٥ - توضع قطعة من الفحم وهى ساخنة حمراء فى الفنجان ثم يحكم غطاء الحلة حوالى ١٠ دقائق .
- ٦ - ينزع الفحم ويصب السمن على الكفتة وتقلب على النار ثم تقدم على فرشه من البقدونس .
- ٧ - أو تخلط الفاصوليا بالمستردة والزيت وبعد ذلك يفرش طبق التقديم بالخس ويوضع الخليط على شكل هرمى فى وسط الطبق وترص حوله وحدات الكفتة .



الفصل الثالث

أطباق من الكبد والمخ والمخلفات

الكبد المحمرة

المقادير :

ملح • فلفل • عصير ليمون

½ كيلو كبده
٢ ملعقة سمّن

الطريقة :

- ١ - تقطع الكبده الى شرائح متوسطة السمك وتتبّل جيّداً بالملح والفلفل وعصير البصل •
- ٢ - تقدح السمّن ثم تحمر الكبده بتقليبها على الوجهين حتى تحمر •
- ٣ - تسقى بقليل من الماء حتى يتم نضجها وتقدم ساخنة مع البطاطس المحمرة

الكبد المشوية

المقادير :

عصير ليمون وعصير بصل
١ ملعقة زيت

½ كيلو كبده
ملح • فلفل

الطريقة :

- ١ - تقطع الكبده الى شرائح متوسطة السمك ثم تتبّل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل • وتترك مدة من الوقت حتى تتبّل جيّداً •
- ٢ - تدهن الشواية بالزيت ثم ترص الشرائح على الشواية الساخنة وتترك على النار • حتى تحمر ثم تقلب على الوجه الآخر حتى تنضج وتقدم على فرش من البقدونس مع سلطة اللبن •

الكبد المحمرة بالدقيق

المقادير :

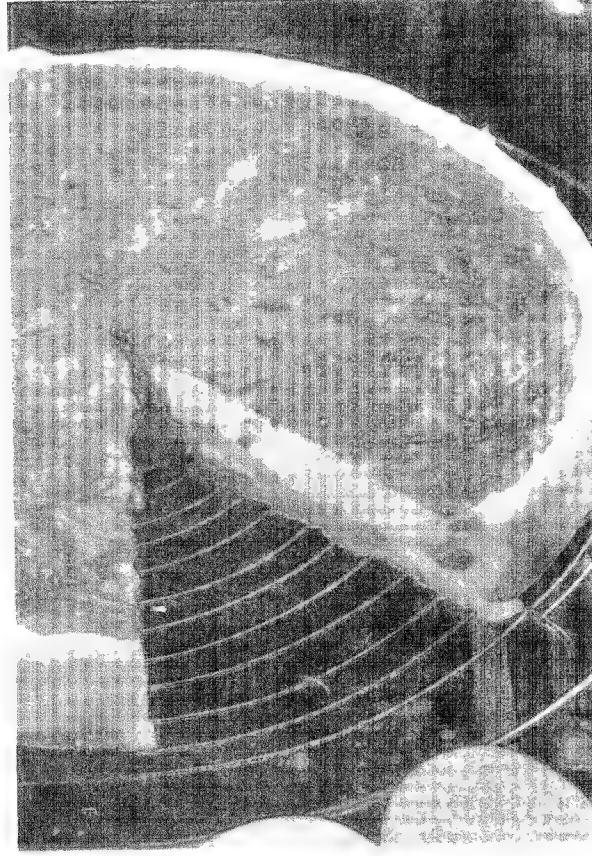
عصير ليمون وعصير بصل - ملح • فلفل
سمّن أو زيت للتحمير
بطاطس شبس

½ كيلو كبده مقطعة الى شرائح رفيعة •
٢ ملعقة دقيق للتغطية
بقدونس مفروى

الطريقة :

- ١ - تتبّل الكبدة بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل وتترك قليلاً •
- ٢ - تغطى بالدقيق مع الضغط الجيد من جهتي كل شريحة •
- ٣ - تقدح السمّن جيّداً ثم تحمر شرائح الكبدة من كلا جهتيها حتى تنضج •
- ٤ - تقدم ساخنة على فرش من البقدونس المفروى ومعها البطاطس الشبس •

فلان أو قطيرات بالكبد والكلاوى



المقادير

- | | | |
|------------------------|-------------|------------------|
| نصف كيلو كبد وكلاوى | بصلة متوسطة | للتجميل : |
| كوب ماء أو بهريز | ٣ ملعقة سمن | خس |
| مقدار من الفطير البسيط | ملح • فلفل | حلقات من الطماطم |
| مقدار من الصلصة البنية | عصير ليمون | |
| ٤ ملعقة دقيق • | | |

الطريقة :

- ١ - تقطع الكبد والكلاوى الى قطع فى حجم عين الجمل وتتبّل بعصير البصل والليمون والملح والفلفل وتترك مدة نصف ساعة ثم تحمر فى السمن •
- ٢ - يتم عمل الصلصة البنية وذلك بوضع الدقيق ونحميره فى السمن المتخلف من تحمير الكبد حتى يصير لونه بنى فاتح •
- ٣ - يرفع من على النار ويضاف اليه الماء أو البهريز بالتدريج ويقلب باستمرار حتى تنتهى كمية السائل
- ٤ - يوضع عليه الملح والفلفل ويرفع على النار الهادئة مع التقليب حتى يغلى قوامه ويغطى ظهر الملعقة •
- ٥ - توضع الكبد والكلاوى على الصلصة البنية وتقلب •
- ٦ - تعمل قطيرات من الفطير البسيط وذلك بفسرد العجينة بالنشابه الى سمك ١/٢ سم ثم تقطع بقطاعة مستديرة وتبطن قوالب الفطيرات أو يبطن بها قالب فلان •
- ٧ - تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج •
- ٨ - تغرف الكبد والكلاوى فى قوالب الفطيرات أو فى قالب الفلان ثم تزج فى الفرن لمدة خمس دقائق •
- ٩ - تجهز فرشاة من الخس والطماطم فى طبق سرفيس وترص عليها الفطيرات أو الفلان •

طبق الكبد والقلب والكلاوى

المقادير :

٢ ملعقة سمن

١ كيلو كبد وقلب وكلاوى

ملح • فلفل • ثوم

الطريقة :

- ١ - تقطع الكبد والكلاوى والقلب شرائح •
- ٢ - يحمر الثوم مع السمن حتى يصفر ، ثم نضع الكبد والكلاوى والقلب والملح والفلفل ويقلب الخليط على النار حتى يحمر وقد يضاف قليل من الماء تدريجيا حتى يجف الماء وينضج ، ويقدم ساخنا •

أطباق من المخ

المخ من الأصناف الشهية ذات القيمة الغذائية الكبيرة نظرا لاحتوائه على كمية كبيرة من البروتين والدهن والكلوسترول والفوسفور ، ويجب عند شرائه أن يكون طازجا ويفضل سلقه بمجرد شرائه لاحتوائه على عروق من الدم وغيرها التى قد تفسده اذا ترك بدون تنظيف •

المخ المسلوق

المقادير :

مخ • عصير ليمون • بصلة • ملح • فلفل • مستكه • حبهان

الطريقة :

- ١ - ينزع الجلد وعروق الدم بالملح ، ويدعك المخ باحتراس بالملح والدقيق ويشطف جيدا •
- ٢ - يوضع المخ فى اناء به ماء وملح ويترك ٢٠ دقيقة ثم يرفع من الاناء ويلف فى قطعة شاش •
- ٣ - يسلق فى ماء مغلى (وهو داخل الشاشه) ومعه البصل والملح وعصير الليمون والمستكة والحبهان •
- ٤ - يرفع من الماء ويترك ليبرد ، ثم يقطع حسب الرغبة مع نزع عروق الدم ان وجدت •

المخ المحمر

المقادير :

مخ مسلوق • ملعقة كبيرة دقيق • سمن للتحمير • ملح • فلفل

الطريقة :

- ١ - يقطع المخ حسب الرغبة ويترك ليجف •
- ٢ - تغطى كل قطعة بالدقيق المتبل بالملح والفلفل ، ثم تحمر فى السمن وتقدم على فرش من البقدونس •

المخ البانيه

المقادير :

يزاد البيض والبقسماط للتغطية علاوة على المقادير السابقة •

الطريقة :

يقطع المخ شرائح ويغطى بالدقيق ثم بالبيض والبقسماط ويحمر فى السمن الغزير ويقدم ساخنا على فرش من البقدونس •

الكوارع المسلوقة والكوارع بالياخني

المقادير :

| | |
|-------------------------|----------------|
| ١ كارع | ملح - فلفل |
| ٢ بصلة (مقطعة ترنشات) | ١ كيلو طماطم |
| كرفس - ورق لورة | ١ كيلو سمن |
| كرات افرنجى | قليل من الكمون |
| ماء للسلق | رأس ثوم |

الطريقة :

- ١ - تنظف الكوارع جيدا من الشعر والحوافر وتكسر بالساطور .
- ٢ - نضع الكوارع فى ماء يغلى لمدة ١٥ ق ثم تغسل مرة ثانية بالماء البارد .
- ٣ - نضع ٢ كيلو ماء فى حلة ونضع الكوارع فى الماء وكذلك البصل والكرفس والكرات وورق اللورة ويترك الخليط على النار يغلى حتى تنضج الكوارع ، ثم تنشل الكوارع ويتم تصفية الحساء .
- ٤ - يحمر البصل المقطع ترنشات والثوم المفروم فى السمن فى طاسة ونضع عليها عصير الطماطم والملح والفلفل ، وورق اللورة ويترك حتى يتم تسبيكه ، وتصبح صلصة تقدم مع الكوارع .
- ٥ - نضع الكوارع وقليل من الشوربة وتترك يغلى على نار هادئة لمدة ٥ دقائق ثم يرش عليها قليل من الكمون وتقدم ساخنة ، وتقدم معها الصلصة السابق عملها .
- ٦ - يمكن تقديم الكوارع المسلوقة بعد نزع العظم منها على فرشاة من البقدونس ، على ان يقدم حساء الكوارع ساخنا مع الليمون .

الكرشة المسلوقة

المقادير :

| | |
|-------------|-------------------|
| ١ كرشة خروف | ملح - فلفل - بهار |
| ١ بصلة | ١ ملعقة دقيق |
| مستكة وحبان | ليمون مقطع انصاف |

الطريقة :

- ١ - تغسل الكرشة جيدا مع كشط الاجزاء القاتمة اللون والقطع الدهنية .
- ٢ - يعاد غسلها بالصابون عدة مرات ثم تدعك بالدقيق ثم تشطف بالماء البارد .
- ٣ - تقطع الى قطع صغيرة وتوضع فى اناء به ماء بارد بحيث يغطيها تماما .
- ٤ - ترفع على النار حتى تغلى لمدة خمس دقائق ، ثم يتم تغيير الماء وترفع على النار مرة اخرى حتى تغلى .
- ٥ - يتم تغيير الماء مرة اخرى وترفع على النار بعد وضع البصل والمستكة والحبان وتترك حتى تقرب من النضج فيضاف اليها الملح والفلفل ، وتستمر على النار حتى يتم نضجها تماما ، ثم تنزع من ماء السلق .
- ٦ - تقدم مع البهار والليمون المقطع انصاف او تستخدم لعمل صنف آخر .

الكُرشة بالحمص والدمعة

المقادير :

| | |
|-----------------------|-----------------------|
| كُرش خروف مسلوق ومقطع | ملح - فلفل - كمون |
| ١ كوب طماطم مصفى | ١ ملعقة كبيرة سمن |
| ١ ملعقة كبيرة حمص | ١ كوب ماء سلق الكُرشة |
| ١ بصلة صغيرة مفرية | ٤ فص ثوم مفرى |

الطريقة :

- ١ - ينقع الحمص فى الماء قبل العمل بوقت كاف حتى يلين ويسهل طهيه .
- ٢ - يحمر البصل فى السمن ثم يضاف الثوم والحمص ويقلب الخليط حتى يصفر ثم تضاف الطماطم وتترك حتى تتسبك .
- ٣ - يضاف كوب ماء السلق الى الخليط السابق ويتبل ويترك على النار حتى يغلى .
- ٤ - تضاف قطع الكُرشة المسلوقة وتترك على نار هادئة مدة ربع ساعة حتى يتم النضج وتغرف وتقدم ساخنة .

طبق من الممبار

المقادير :

| | |
|------------------------|---------------------|
| كمية من الممبار | ١ ملعقة بقدونس |
| ١ كيلو لحم مفرى | حلقات ليمون للتقديم |
| ١ كوب أرز | ١ ملعقة صغيرة نعناع |
| ١ ملعقة كبيرة شبت مفرى | ١ ملعقة سمن |
| ١ بصلة كبيرة مفرية | ملح - فلفل - بهار |
| ١ كيلو طماطم | ١ ملعقة دقيق |

الطريقة :

- ١ - يتم اعداد الممبار للطهى كالاتى :
(أ) ينظف داخل الممبار جيدا وذلك بقلبه إما باليد أو بواسطة صنبور المياه بأن يوضع بطرف الصنبور حيث يندفع الماء وبذلك يسهل قلبه بسهولة .
(ب) يغسل بالماء والصابون جيدا ويوضع فى مصفاه ، ويضاف اليه كمية من الملح ويترك عدة مرات للتخلص من المادة المخاطية .
(ج) يغسل ثانية بالدقيق والملح ويدعك بالليفة والصابون ويشطف مرارا .
(د) يقلب ثانية وتكرر عملية ازالة المادة المخاطية حتى تتم نظافته تماما ، ثم يغسل بالماء البارد .
- ٢ - يتم اعداد الخلطة كالاتى :
(أ) يدعك البصل المفرى والملح والفلفل ، وتقشر الطماطم وتقطع الى قطع صغيرة .
(ب) ينقى الأرز ويغسل ، ثم يضاف الى الخليط السابق ، كما تضاف اللحمة المفرية وكذا الشبت والبقدونس والنعناع ويتبل الخليط بالملح والفلفل والبهار .
- ٣ - يحشى الممبار بالخلطة السابقة الى ثلثيه ثم يربط من الطرفين على أن يتم توزيع الخلطة داخله بواسطة الضغط الخفيف ، ثم يربط على مسافات متساوية بأطوال حسب الرغبة .
- ٤ - يثقب الممبار ثقوبا رفيعة بواسطة دبوس ، ثم يسلق فى كمية مناسبة من الماء حتى ينضج .
- ٥ - يصفى من ماء السلق ويحمر فى السمن ويقدم ساخنا على فرشاة من البقدونس وترص حوله حلقات الليمون .

الفئة بلحم الرأس

المقادير :

حزمة كرفس
مقدار من الأرز الناضج
مقدار من صلصة الخل والثوم
عيش بلدى ناشف أو محمص

رأس خروف
 $\frac{1}{4}$ كيلو بصل
٢ فص حبهان
ملح - فلفل
 $\frac{1}{4}$ كيلو جزر

مقادير صلصة الخل والثوم :

٢ ملعقة سمن
فنجان شوربة السلق
ملح - فلفل

رأس ثوم
فنجان كبير خل
ملح - فلفل

تعمل صلصة الخل والثوم وتترك لوقت التقديم (انظر باب الصلصات)

الطريقة :

- ١ - تنظف الرأس جيدا ثم تقطع وتنزع منها اللسان والمخ وتغسل بالملح مع العناية التامة بنظافة الأنف وحفرتى العينين .
- ٢ - توضع الرأس والخضر بعد التنظيف وكذا الحبهان والكرفس والملح والفلفل فى حلة وتغطى بالماء ويترك على النار حتى تسلق وتنضج وترفع من على النار .
- ٣ - يقطع العيش قطعاً صغيرة ويوضع فى صينية دائرية .
- ٤ - نضيف نصف الشوربة على العيش وهى ساخنة .
- ٥ - يغطى العيش بالأرز ثم نضيف على الأرز قليلاً من الشوربة الساخنة .
- ٦ - يرش الخليط السابق (الفئة بالأرز) بصلصة الخل والثوم .
- ٧ - توضع الرأس فوق صينية الفئة وتقدم ساخنة (إما تخبى الرأس تماماً من العظم أو تقدم كما هى) .

المقادير :

١ رغيف عيش مقطع ومسقى بالمرق
٢ سلطانية لبن زبادى

٢ كوب من الأرز الناضج المحمر
 $\frac{1}{4}$ كيلو عصاج

الطريقة :

- ١ - يؤتى بحلة مدورة ويوضع فى قاعها مقدار من العصاج .
- ٢ - يغطى بطبقة من الأرز ، ثم يوضع فوقه طبقة من الخبز المقطع والمسقى بالمرق ، ثم يغطى بطبقة من الأرز .
- ٣ - يقلب فى سرفيس وتجمل حواف الطبقة بالعصاج ، ثم يصب الزبادى على الفئة ويجمل الوجه بالبقدونس وتقدم .

الباب الرابع

الأسماك والطيور

الفصل الأول : الأسماك

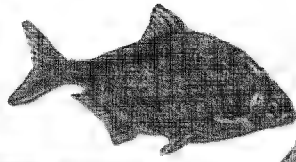
الفصل الثاني : الطيور



أنواع الأسماك المختلفة

السمك الأبيض :

تسيلبه



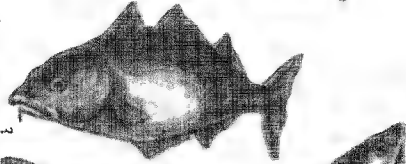
الحوت - خلال العام
وأفضلها شهرى أكتوبر ومارس



نوع من أنواع سمك موسى



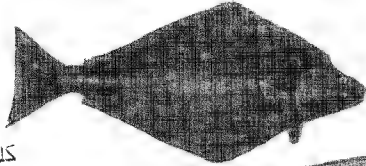
سمك بحرى من جنس الرنجة



سمك بحرى من جنس القرموط



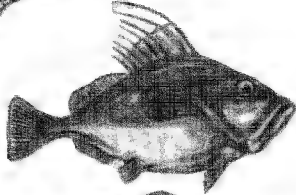
كلب البحر يشبه القرش



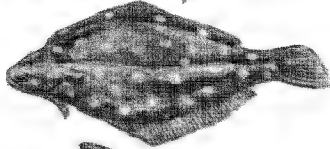
كلب الماء



سمك جون دورى



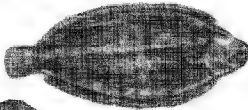
سمك موسى المنقط



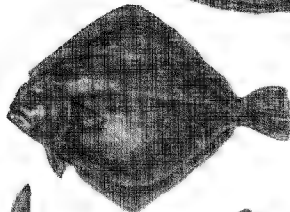
سمك ورنك



سمك موسى - طول العام



سمك مربوت



سمك قشر البياض

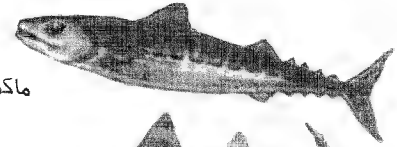


السمك الزيتى الدهنى

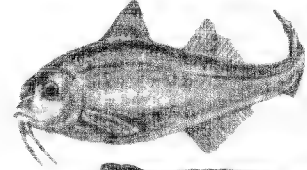
الرنجة



ماكريل



مرجان



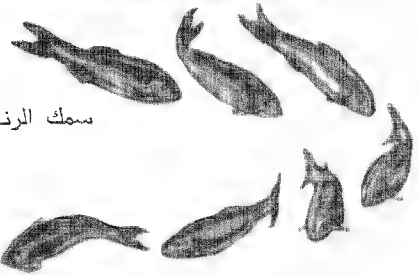
السالون



السالون المرقط



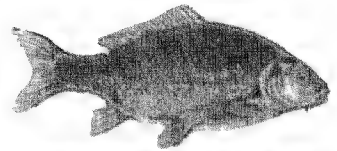
سمك الرنجة الصغير



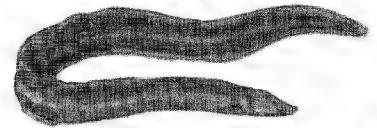
أصغار السمك (البسمارية)

الأسماك النهرية

الباطى



الشعابين



نوع من قشر البياض



نوع من المرجان



الفصل الأول

الأسماك

السماك من الأطعمة سريعة الهضم المغذية لاحتوائه على كمية كبيرة من الفسفور .
ويحتوى السمك من الناحية الغذائية على مواد بروتينية ، مواد دهنية ، ماء ، املاح معدنية
وأهمها الفسفور ، وتختلف نسبة البروتين والدهن تبعاً لاختلاف أنواعه ، ونظراً لاحتوائه على نسبة
كبيرة منها فإنه يحل محل اللحوم فى قوائم الطعام اليومية .
والسمك له أنواع كثيرة ويمكن تقسيمه الى قسمين :

١ - سمك البحر :

وهو أكثر تغذية من سمك النهر وقشوره غليظة ومذاقه ملحي كالبورى والمرجان والانشوجة
والسردين والوقار .

٢ - سمك النهر :

وهو أصغر حجماً والياًف نسيجه رقيقة ومذاق لحمه حلو كالبلطى والثعابين والبياض، وانثى السمك
تحتوى على بطارخ لذيدة الطعم .
والسمك ينقسم الى ثلاثة أقسام :

١ - السمك الزيتى الدهنى :

لحم هذه الاسماك داكن اللون لكثرة الدسم ومادته الدهنية موزعة فى كل جسمه عسرة الهضم مثل
الثعابين والسردين والقراميط .

٢ - السمك الأبيض :

المادة الدهنية فى هذا النوع مخزونة فى الكبد ولذلك فإن لحمه سهل الهضم، مثل البياض وسمك
موسى والقاروس والبلطى .

٣ - ذوات الأصداف والغطاء العاجى :

كالمجرى وأم الخلول والجندفلى وهذه الأنواع مغذية غير أنها عسرة الهضم ولكن البعض منها
يؤكل بدون طبخ كالجندفلى وأم الخلول .

أنواع الأسماك

الأسماك النهرية :

السمك البلطى - القرموط - البياض - قشر - البياض - الشال - ثعبان السمك - البورى -
كلب البحر - الشلبيه - البسارية - الأنومة - الفاكهة النيلية .

الأسماك البحرية :

سمك القرش - سمك المحراث - القاروص - الدنيس - الوقار - اللوت - سمك موسى - المياس -
المرجان - البريوني - المكرونة - السردين .

فحص الأسماك

- يجب أن يتوفر فى الاسماك الطازجة الشروط الآتية حتى تكون صالحة للاستهلاك الأدمى :
- (أ) الرائحة : يجب أن تكون كرائحة السمك المعروفة وليس بها نتانة .
- (ب) الجلد والقشور : يجب ان تكون القشور غير سهلة الانفصال عن الجلد اذا ماحت بالاصابع فى اتجاه معاكس .
- (ج) عند الضغط البسيط بأحد الاصابع على الجزء اللحمى من السمكة فيجب الا يحدث أية حفرة كبيرة واذا حدثت فان السطح يستوى ثانية عند ازالة ضغط الاصابع .
- (د) العيون : يجب ان تكون براقية وزجاجية وألا تكون غائبة .
- (هـ) الخيشوم : يجب الا يكون ذات رائحة نتنة وأن يكون لونه أحمر طبيعى .
- (و) اذا امسكت السمكة من رأسها أفقيا لا يسقط ذيلها الى أسفل .
- (ز) اذا وضعت كمية من الاسماك فى اناء به ماء فيلاحظ ان الطازج منها يهبط الى قاع الاناء بعكس السمك الفاسد فإنه يطفو على سطح الماء لامتلائه بالغازات الناتجة عن التحلل والتي تساعد على الطفو .
- (ح) اذا ما قطعنا سمكة طازجة لا نشاهد أى نزف بها وذلك لتجمد دمها بعكس السمك الفاسد الذى يشاهد نزف سائل بلون أحمر داكن ذى رائحة كريهة وذلك لتحلل دمائه بواسطة بكتريا التحلل .

طرق غش السمك

- ١ - تلوين الخياشيم باللون الأحمر حتى تحاكي اللون الطبيعى .
- ٢ - نزع عيون السمك .
- ٣ - نظرا لأن التلج يجمد جسم السمكة ويخفى رائحتها فيلجأ التجار الى هذه الطريقة لاختفاء مظاهر الفساد .
- ٤ - خلط الاسماك التالفة بأخرى طازجة .
- وتعتبر الاسماك تالفة وغير صالحة للاستهلاك الأدمى فى الحالات الآتية :
- (أ) عندما يفقد لحم السمكة مرونته وينفصل عن العظم بسهولة تاركا أثرا يشبه لون صدأ الحديد .
- (ب) عندما تتغير رائحة السمكة الى رائحة غير مقبولة .
- (ج) انفجار بطن السمكة وخروج الاحشاء منها .
- (د) عندما يتلون لحم السمكة على امتداد السلسلة العظمية باللون الاحمر .

تنظيف السمك وحفظه

- ١ - ينزع قشر السمك بحكه بالسكين من الذيل الى الرأس ثم تقص الزعانف وتفتح البطن بالمقص وتخرج الاحشاء والخياشيم .
- ٢ - يغسل السمك بماء بارد ثم يدعك بالملح ويعتنى بدعك السلسلة ومكان الخياشيم لازالة الدم ثم يشطف بالماء البارد .
- ٣ - يغسل ثانية بالماء والصابون وقد يدعك بالدقيق ثم يشطف بالماء البارد ، وقد يترك صحيحا ، أو يقطع حسب الصنف المراد عمله .

٤ - اذا أريد حفظ السمك بالتلاجة فتحفظ فى أبرد مكان فى التلاجة أى تحت مكان حفظ اللحم مباشرة بعد لفها جيداً فى كيس نايلون أو وضعها فى اناء محكم القفل وذلك لمنع تسرب رائحتها الى الاطعمة الأخرى

طريقة طهى السمك

تختلف طريقة الطهى على نوع السمك، وتصلح الاسماك البيضاء عادة للسلق والطهى على البخار والتحمير .

وتصلح الاسماك الدهنية للشى والتسبيك والطهى فى الفرن ، ولكن ليست هذه قاعدة ثابتة .
ويمكن اتباع احدى الطرق الآتية فى طهى الاسماك :

١ - السلق :

ويمكن عمل عدة أصناف بطريقة السلق مثل تقديم السمك مسلوق مع الخضر .

٢ - طواجن من السمك :

مثل طاجن السمك بالخضر - طاجن السمك بالببطاس - طاجن السمك بالفريك .

٣ - أو بطريقة التحمير (القلى) :

مثل قلى الاسماك بأنواعها وكذا كفتة السمك .

٤ - أو بالشى :

مثل الشى بالردة .

٥ - أو محمر (يانيه) :

وذلك بأن يغطى السمك مثل البفتيك بالبيض والبقسماط أو الدقيق ثم يحمر فى الزيت .

طريقة سلق السمك

الأنواع التى تصلح لسلق السمك :

الshal - القرموط - الليسى - قشر البياض - البورى - البلطى - القاروس - الوقار - اللوت .

الطريقة :

١ - ينظف السمك .

٢ - يسلق فى قدر قليل من الماء ويضاف اليه الملح بقدر ملعقة كبيرة لكل لتر ماء وكذلك ملعقة خل أو عصير ليمون وبصلة صحيحة وقليل من الحبهان ، وقد يضاف بعض الخضر كالجزر والكرفس مع ماء السلق للسمك الكبير .

٣ - يوضع السمك فى ماء السلق المعد الذى يجب ان يكون ساخنا فقط أى قبل ان يصل لدرجة الغليان ويترك على نار هادئة حتى يتم نضجه (مدة السلق تتوقف على وزن السمك أى مدة ١٠ ق لكل نصف كيلو سمك) وهكذا .

٤ - لا يرفع السمك من الماء الا وقت تقديمه أو استخدامه مباشرة حتى لا يجمد ويتغير لونه .

التقديم :

١ - تقدم السمكة بمفردها فى طبق وتجميلها بالليمون والبقدونس وتقدم معها الصلصة على حدة .

٢ - أو تقدم بعد تغطيتها بالصلصة الملائمة .

٣ - أو ينزع الشوك والجلد ويتم التأكد تماما من خلو السمك من أى شوك أو سفا ، وترص بنظام فى الصحن وقد تغطى باحدى الصلصات وتجميل بالبقدونس والليمون والجزر والمخلل .

الصلصات الملائمة لـلسمك

- ١ - الصلصة الهولندية
- ٢ - صلصة الانشوجة
- ٣ - صلصة البقدونس
- ٤ - صلصة المايونيز
- ٥ - الصلصة البيضاء
- ٦ - صلصة الخردل (المستردة)

أطباق من الجمبرى

الجمبرى المسلوق

- ١ - يغسل الجمبرى جيدا عدة مرات
- ٢ - يوضع الماء على النار ويضاف اليه الخل وقليل من حلقات البصل والجزر والفلفل
- ٣ - يترك الماء يغلى على نار هادئة ثم يضاف الجمبرى حتى ينضج وذلك بتغير لونه الى اللون الأحمر
- ٤ - يقشر الجمبرى ويرص فى طبق صينى مناسب ويصب عليه الصلصة الفرنسية ويقدم
- ٥ - أو يقشر ويرص فى طبق صينى ثم يغطى بصلصة المايونيز ، وقد يجلل الوجه بوحدات من الجمبرى والبقدونس والمخللات

كفتة الجمبرى

المقادير :

- | | |
|------------------------------|---------------------------|
| ١ كيلو جمبرى | ١ ملعقة كبيرة دقيق |
| ٢ ملعقة كبيرة أرز مدقوق ناعم | زيت للتحمير |
| ١ رأس ثوم مفرى | ١ ملعقة كبيرة بقودنس مفرى |
| ملح - فلفل - كمون | ١ ملعقة كبيرة شبت مفرى |

الطريقة :

- ١ - يغسل الجمبرى جيدا ثم يقشر ويدق حتى يلين فقط
- ٢ - يخلط بالأرز والثوم والشبت والبقودنس ويعجن جيدا الى أن يصبح عجينة متوسطة اللينة مع تتبيله بالملح والفلفل والكمون
- ٣ - يشكل أصابع أو دوائر ثم يغطى بالدقيق جيدا ويحمر فى الزيت ويقدم على فرشة من البقدونس أو مع صلصة الطاطم

كاسات الجمبرى بالمايونيز

المقادير :

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| ١ كيلو جمبرى مسلوق | حلقات من الليمون الطازج |
| ملح - فلفل - كمون | ٢ بيضة مسلوقة ومقطعة حلقات |
| ٢ كوب صلصة مايونيز | |

الطريقة :

- ١ - يقشر الجمبرى ويخفف ويتبل بالملح والفلفل والكمون وعصير الليمون
- ٢ - يوضع فى كاسات ثم يغطى بصلصة المايونيز ويجلل الوجه بحلقات البيض المسلوق ووحدة أو وحدتين من الجمبرى المسلوق مع وضع حلقة من الليمون الطازج على حافة الكأس
- ٣ - قد يلون المايونيز بقليل من الفلفل الأحمر أو الكوتشنيل اذا أريد تلوينه باللون الوردى الذى يشابه لون الجمبرى ، وقد يقدم كنوع من المشهيات

باييا

باييا بالجمبرى والفراخ



باييا بالجمبرى والسّمك



المقادير :

- ٨ : ١٠ وحدات جمبرى كبير
٤ قطع فراخ مسلوقة أو نيئة على أن تكون (بدارة)
٣ ملاعق كبيرة زيت ملح - فلفل أحمر
٢ كوب أرز ٢ طماطم
٤ كوب ماء ٢ بصلة
٢ فص ثوم ١ ملعقة صغيرة زعفران

الطريقة :

- ١ - تقطع الفراخ الى قطع صغيرة وتحمر مع البصل والثوم فى الزيت حتى تكتسب لونا ذهبيا ، ثم نضيف نصف كمية الماء وتترك على النار حتى تنضج الفراخ تقريبا .
- ٢ - تضاف الطماطم بعد تقشيرها وتقطيعها ، ثم يضاف الماء الباقي وكذا الجمبرى والأرز والزعفران وقد يضاف ربع كيلو من البسلة ويتبل الخليط جيدا بالملح والفلفل ويتركوا على النار حتى ينضج الخليط تماما .
- ٣ - يغرف فى سرفيس ويقدم ساخنا وقد تضاف بعض وحدات من أم الخلول الى التطبيق .

المقادير :

- ¼ كيلو جمبرى كبير الحجم مقشر
¼ كيلو سمك شرائح بدون شوك
٣ كوب ماء ملح فلفل
٢ كوب أرز ٢ بصلة
٤ ملعقة زيت ١ ملعقة زعفران
٢ طماطم ١ علبة بسلة قها

الطريقة :

- ١ - يقطع البصل الى شرائح .
- ٢ - يغسل السمك وينزع جلده ويقطع الى قطع صغيرة .
- ٣ - يقدح الزيت فى طاسة التحمير ويحمر البصل حتى يصير لونه بنى ثم يضاف السمك ويترك على النار حتى يتماسك ويتم طهيهِ (حوالى ست دقائق) .
- ٤ - يوضع الماء يغلى مع الملح فى اناء ثم يضاف الأرز حتى ينضج على نار هادئة .
- ٥ - تقشر الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة ثم تضاف الى الأرز كما يضاف السمك والبصل والجمبرى والبسلة والزعفران والملح والفلفل ويقلبا جيدا ويتركوا على النار الهادئة حتى ينضج الخليط تماما ، وقد يضاف الماء (ملعقتين الى ثلاثة) اذا احتاج الأمر .
- ٦ - يغرف فى سرفيس ويقدم ساخنا .



كباب الجمبرى

المقادير :

- ١ كيلو جمبرى مجمد
- ٢ زيتون أخضر محشى
- ٢ خيار مقطعة حلقات
- ٦ ملاعق صلصة كوتشيب
- ٢ ورق لوزة
- ٢ بصلة
- فلفل أحمر - ملح
- ٢ ملعقة كبيرة زيت

الطريقة :

- ١ - يغسل الجمبرى ويتبل بالملح والفلفل .
- ٢ - تدهن الأسياخ بالزيت وترتب الاصناف فى السيخ كالاتى :
واحدة جمبرى - حلقة خيار - قطعة بصل - زيتونة .
- ٣ - يسخن الزيت فى طاسة وتوضع أسياخ الجمبرى فيها مع تقليب السيخ حتى تنضج جميع الاجزاء ، ثم تنشل وتوضع على ورق زبدة .
- ٤ - أو توضع الاسياخ على شواية هادئة وتقلب حتى ينضج .
- ٥ - يغرف كالاتى :
توضع الاسياخ فى طبق وتخفف صلصة الكوتشيب بست ملاعق كبيرة ماء مع اضافة الفلفل الاحمر وتصب على أسياخ الجمبرى وهو ساخن ، ويقدم .



جمبرى بالارز

المقادير :

- ١ كيلو جمبرى مجمد
- ١ ملعقة فلفل
- ١ علبه باذلاء ناضجة
- ٢ ورقة لوزة
- ١ ملعقة ثوم مفرى أو بودرة ثوم
- ١ ملعقة ملح
- ٢ كوب أرز ناضج
- عصير ليمونة

الطريقة :

- ١ - يغسل الجمبرى ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والثوم ويترك قليلا حتى يتم تتبيله .
- ٢ - يقدح الزيت ثم يوضع الجمبرى فى الطاسة حتى يصفر لونه ويضاف اليه ورق اللوزة ويترك حتى ينضج .
- ٣ - ينشل من الزيت .
- ٤ - تضاف الباذلاء الى الأرز الناضج وهو ساخن ويقلب جيدا .
- ٥ - يغرف الأرز والباذلاء فى طبق تقديم غويط ثم يوضع الجمبرى المحمر فى وسط الأرز ويقدم ساخنا .

السّمك المقلّى (بانيه)



المقادير :

- ١ كيلو سمك موسى مسلوخ ، أو أى سمك متوسط الحجم منزوع شوكه وجلده ومقطع
- ٢ بيضة
- ٢ ملعقة بقسماط للتغطية
- ملعقة دقيق
- زيت أو سمن للتحمير

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويغسل ويتبل
- ٢ - يغطى بالدقيق ثم بالبيض والبقسماط ويقلى فى الزيت الغزير (يمكن استخدام حلة التحمير الغزير) .
- ٣ - يوضع فى طبق صينى ويجمل بحلقات الليمون والبقدونس ويقدم ساخنا أو يقدم معه بطاطس محمرة وحلقات طماطم .

السّمك المقلّى

المقادير :

- ١ كيلو سمك حجم صغير أو شرائح خالية من العظم ويفضل البلطى والمكرونه .
- زيت للتحمير
- ١/٢ كوب لبن
- ١/٢ كوب ثوم
- ١ كوب دقيق
- ملح - فلفل - كمون

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويغسل جيدا ويقطع أو يترك صحيح حسب حجمه .
- ٢ - يتبل السمك بالملح والفلفل وعصير الليمون والكمون والثوم المدقوق ويترك ساعة .
- ٣ - يغطى باللبن البارد ثم يدحرج على الدقيق ويضغط عليه جيدا .
- ٤ - يقدح الزيت ثم يحمر السمك فيه .
- ٥ - يقدم على فرشاة من البقدونس المفروى ويجمل الوجه بحلقات الليمون وقد يقدم معه البسلة والجزر السوتيه ويقدم ساخنا .



كرات السمك

المقادير :

- ١ كيلو ، سمك مسلوق خال من الجلد والشوك
- ٦ ملاعق كبيرة بقسماط ناعم
- أو ٣ كوب بطاطس مسلوق ومهروس
- ملعقة عصير ليمون صفار بيضة
- ملح - فلفل - كمون ملحقة صغيرة مستردة

للتغطية والتحمير :

- بيضة - بقسماط - دقيق - سمن أو زيت غزير

الطريقة :

- ١ - يقلب لحم السمك مع البقسماط أو البطاطس جيدا ثم يتبل الخليط بالملح والفلفل والمستردة وعصير الليمون والكمون .
- ٢ - يعجن الخليط بصغار البيض حتى ينعم وتتجانس مكوناته .
- ٣ - يقسم الى ثمانى أقسام متساوية ويشكل كل قسم كالكرة
- ٤ - تتبل الكرات فى قليل من الدقيق ثم تغطى بالبيض والبقسماط مرتين .
- ٥ - تحمر فى السمن الغزير أو الزيت حتى يصفر لونها .
- ٦ - ترفع على ورقة زبدة لامتصاص المادة الدهنية وترص على فرشاة من البقدونس فى سرفيس التقديم ، وتقدم ساخنة أو باردة .
- ٧ - يمكن تشكيل هذا الصنف على شكل ضلع (كستلية) وذلك بتشكيل كل قطعة على شكل الكستلية على أن يوضع فى طرفها المدب قطعة من المكرونة لتمثيل شكل عظمة الكستلية ويتم العمل كما سبق وقد يقدم معها بطاطس بيوريه وصلصة طماطم .



كفتة السمك

المقادير :

- ١ كيلو سمك
- بيض وبقسماط للتغطية
- ١ ملعقة زبدة
- ١ كوب بطاطس مسلوق
- حلقات ليمون للتقديم

للتغطية والتحمير :

- بيضة - بقسماط - زيت غزير

الطريقة :

- ١ - يسلق السمك جيدا وينزع منه الشوك والجلد ويهرس بالشوكة .
- ٢ - تغسل البطاطس جيدا وتسلق فى ماء مغلى مضاف اليه ملح حتى تنضج ، ثم ينزع قشرها وتهرس جيدا ويضاف اليها الزبد .
- ٣ - يخلط السمك بالبطاطس ويتبل الخليط بالملح والفلفل وعصير الليمون ، ويعجن الخليط بالبيضة .
- ٤ - يشكل خليط السمك على هيئة كرات أو مستديرات أو اصابع حسب الرغبة أو بالقطاعة .
- ٥ - تغطى الكفتة بالبيض ثم بالبقسماط ويضغط قليلا فوق طبقة البقسماط بالسكين حتى يتماسك جيدا .
- ٦ - يقدح الزيت وتحمر الكفتة جيدا .
- ٧ - تتشلى الكفتة وتوضع على ورقة زبد لامتصاص الدهن الزائد .
- ٨ - ترص الكفتة فى سرفيس التقديم وتجميل بالبقدونس وحلقات الليمون وتقدم ساخنة .



السّمك المشوى

المقادير :

ملح - فلفل - كمون
ردة
عصير ليمون
ثوم

١ كيلو سمك بوري أو دنيس
٢ ملعقة كبيرة زيت
دقيق
ملعقة كبيرة بقندونس مفري

الطريقة :

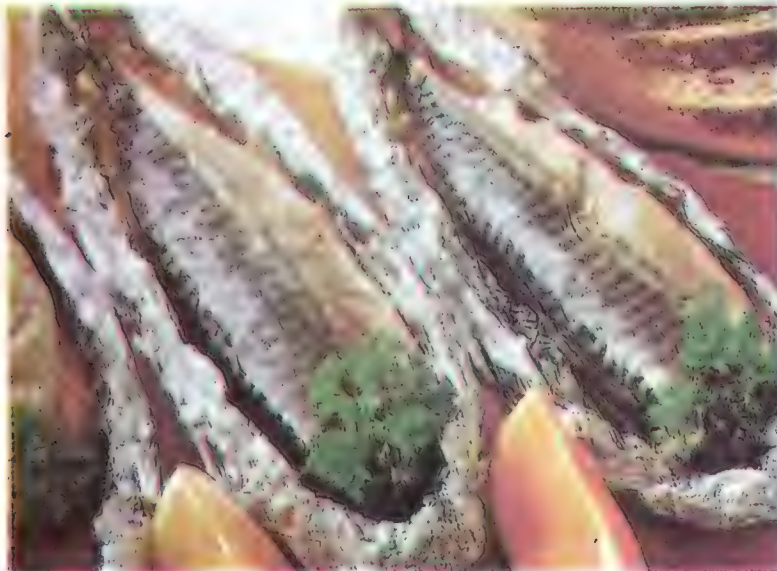
هناك أربع طرق لشوى السمك فهو إما أن يشوى بالردة أو بوضعه فى صينية بها زيت وادخاله الفرن أو توضع كل سمكة فى ورقة من الألومنيوم بحيث تغطى السمكة تماما وادخاله الفرن أو تقطيعه وشيه مثل الكباب . وسنشرح فيما يلى كل طريقة على حدة وذلك بعد تنظيف السمك جيدا وتتبيله من الداخل بالملح والفلفل وعصير الليمون والكمون .

أولا : يغطى السمك بالردة ويشوى فى الفرن أو يشوى على قطعة من الصاج توضع على النار مع تقلبيه على الوجهين ، ويقدم ومعه ، الليمون وصلصة الخل والثوم (انظر باب الصلصات) وذلك بعد نزع الجلد والرأس .

ثانيا : يوضع السمك فى صينية بها زيت وبعض حلقات الليمون وفصوص من الثوم ، كما يدهن السمك بالزيت وتزج الصينية فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويقدم ساخنا مع الليمون والبقندونس .
ثالثا : توضع كل سمكة فى ورقة من الألومنيوم وتلف جيدا بحيث تغطيها تماما بعد دهن السمكة بالزيت ، ثم ترص الوحدات فى صينية أو صاج الفرن ثم يزج فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج السمك (مدة ١٠ ساعة تقريبا) ، ثم يتم اخراجه من الفرن ونزع الورقة من أعلى السمكة باحتراس ويرص فى طبق التقديم ومعه الليمون ويقدم اما ساخنا أو باردا . وهذه الطريقة تصلح لتقديم السمك فى الرحلات .

رابعا : يقطع السمك الى قطع متوسطة ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والكمون والمستردة وترص القطع فى الاسياخ مع حلقات من البصل والخيار ويتم شيه فى الشواية الكهربائية أو على الفحم مع تقليبها بصفة مستمرة حتى يتم نضجها ثم يقدم اما بالاسياخ على فرشاة من الأرز وهو ساخنا أو بعد تفريغ الاسياخ فى سرفيس وتجميله بالأرز والخضر السوتيه .

طريق شى السمك



سمك بالمايونيز



المقادير :

٢ كوب صلصة مايونيز
١ ملعقة كبيرة عصير ليمون

١ كيلو سمك مسلوق
ملح - فلفل

للتجميل :

٣ بيضة مسلوقة جامد ومقطعة حلقات
مخللات مختلفة •

وحدات من الجمبرى المسلوق والمقشر
وحدات من الزيتون الاسود

الطريقة :

- ١ - بعد سلق السمك ينزع الجلد والعظم والشوك وهو ساخن •
- ٢ - يهرس السمك بالشوكة ويضاف اليه الملح والفلفل وعصير الليمون وقليل من صلصة المايونيز •
- ٣ - يرص السمك فى سرفيس مستطيل على هيئة سمكة ثم يغطى تماما بصلصة المايونيز •
- ٤ - يجميل بالجمبرى وحلقات البيض وقطع من المخلل ووحدات الزيتون الأسود •

أطباق من سمك موسى



المقادير :

قليل من الدقيق واللبن
زيت للتحمير
طماطم مقطعة اربعات

٥ سمكات (موسى)
ملح - فلفل
قليل من الخرشوف المقطع

الطريقة :

- ١ - يتبل السمك بالملح والفلفل ثم يغطى باللبن ثم بالدقيق ، ثم يقلى فى الزيت المقدوح .
- ٢ - يرص السمك فى سرفيس وبجواره الخرشوف المقطع والطماطم أو البطاطس المحمرة والبقدونس والليمون ويقدم فى الحال وهو ساخن .

سمك موسى بالببيض والبقسماط

المقادير :

ملح - فلفل - مستردة
بقسماط
قليل من الدقيق

٦ سمكات (موسى)
٢ أصبع موز
٢ ملعقة زيت
٢ ملعقة زبد

الطريقة :

- ١ - يتبل السمك والموز فى الدقيق .
- ٢ - يرب البيض جيدا ويضاف اليه الملح والفلفل والمستردة ، ثم يغطى السمك بالببيض ثم بالبقسماط .
- ٣ - يقدح الزيت والزبدة فى طاسة ثم يحمر فيها السمك على الوجهين، كما تتبع نفس الطريقة مع الموز .
- ٤ - يوضع السمك والموز بنظام وتقدح قطع من الزبد وترش على السمك وقت التقديم ويقدم ساخنا .

سمك موسى بالزبدة (كولبير)

تتبع نفس مقادير وطريقة عمل سمك موسى بالببيض والبقسماط ، ويستغنى عن الموز ويجمل بالزبدة .

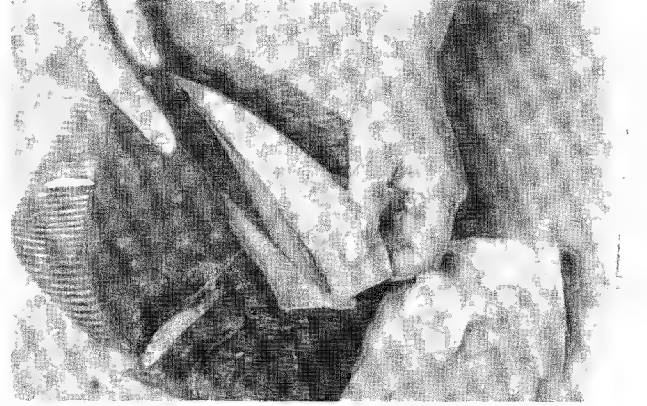
سمك موسى بالكرفس (ديجازيه)

تتبع نفس الطريقة السابقة مع تغيير طريقة التقديم ، فيقدم معه كرفس مسلوق بالزبد.

كيفية تنظيف وإخلاء سمك موسى



- ١ - يفصل السمك في ماء بارد وينظف ، ثم توضع السمكة مسطحة على المنضدة بحيث يكون الوجه الأبيض لأعلى ويكون الذيل في اتجاهك
- ٢ - يقطع اللحم بسكين حادة من عند التقاء الزعانف مع جسم السمكة (وهذا الخط واضح في بطن السمكة) ويبدأ القطع من تحت الرأس مباشرة في اتجاه الذيل وبذلك يتحدد شكل اللحم الذي سيتم سلخه .
- ٣ - يبدأ بسلخ الجلد من منتصف السمكة من الداخل و من الرأس الى اتجاه الذيل مستخدماً سكين حاد طويل ويلاحظ أن تكون السمكة مسطحة أثناء السلخ .
- ٤ - تدار السمكة بحيث تكون الرأس في اتجاهك ويتم سلخ جلد الجزء الثاني من السمكة بنفس الطريقة .



- ٥ - تقلب السمكة بحيث يكون الوجه الأسود لأعلى ثم يسلخ الجلد بنفس الطريقة .
- ٦ - ينزع الجلد الأسود بشد نهاية الذيل من اللحم مع تسليك جسم السمكة بواسطة حد السكين مع دك السمكة بالملح لتسهيل عملية السلخ .
- ٧ - تغسل السمكة جيداً بماء جاري بارد وتوضع على ورق يتشرب لتجفيفها .

كزبرة السمك

المقادير :

| | |
|-------------------|-------------------------------------|
| ١ كيلو سمك بياض | ملعقة كمون - ربع رأس ثوم مدقوق ناعم |
| ٥ عدد بصلة | ملح - فلفل - بهار |
| ١/٢ كوب زيت | ١ كوب ماء |
| ملعقة كسبرة ناعمة | ٢ كوب عصير طماطم |

الطريقة :

- ١ - يغسل السمك ويتبل بالملح والكزبرة والثوم والفلفل ثم يغطى بالدقيق ويحمر فى الزيت ويرفع .
- ٢ - يفرم البصل ويشوح فى الزيت ثم تضاف الكزبرة والثوم .
- ٣ - تضاف الطماطم المصفاه ويتبل الخليط جيدا بالملح والفلفل والبهار .
- ٤ - تترك حتى تنضج مع اضافة قليل من الماء وتترك على النار حتى تتسبك .
- ٥ - يوضع نصف الخليط السابق فى طبق فرن ثم يرص السمك ثم يغطى بنصف الخليط الثانى .
- ٦ - يزج فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج مع رفع الغطاء قبل النضج قليلا حتى يحمر الوجه ويقدم ساخنا .

صينية السمك بالبطاطس

المقادير :

| | |
|-------------------|--------------------------------------|
| ١ كيلو سمك | ٢ بصلة |
| ٢ كوب طماطم | ١ ١/٢ كيلو خضر (بطاطس - فلفل أخضر) |
| ١/٢ فنجان شاي زيت | ملح - فلفل |
| عصير ليمون | قليل من الثوم |

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويقطع الى قطع مناسبة ويتبل جيدا بالملح والفلفل والكمون والثوم وعصير الليمون
- ٢ - يقطع البصل حلقات ويحمر فى الزيت حتى يصفر لونه .
- ٣ - تنظف الخضر وتقطع قطعاً مناسبة وتضاف للبصل ويقلب الجميع فوق النار لفترة قصيرة .
- ٤ - تصفى الطماطم وتضاف للخضر وتترك على النار حتى تنضج نصف نضج .
- ٥ - توضع الخضر فى الصينية وترص فوقها قطع السمك .
- ٦ - توضع الصينية فى الفرن وتترك على النار مباشرة وتغطى وتترك حتى تنضج .
- ٧ - يضاف قليل من الماء اثناء فترة النضج اذا احتاج الامر وتقدم ساخنة .

طاجن السمك بالطحينة

المقادير :

كوب ماء
ملعقة كبيرة زيت
قطعة كرفس
١ كوب طحينة بيضاء

$\frac{1}{4}$ كيلو سمك
 $\frac{1}{8}$ كيلو بصل مفري
ملح - فلفل - كمون
عصير ليمون

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويقطع جزلا وينزع الشوك ويتبل بالملح والفلفل والكمون وعصير الليمون .
- ٢ - يقطع البصل حلقات رفيعة جدا ويشوح مع الكرفس فى الزيت حتى يصفر لونه فقط .
- ٣ - يدهن طاجن فرن بملعقة زيت ثم يرص البصل والكرفس ثم السمك السابق تحميره .
- ٤ - تخفق الطحينة جيدا ويضاف اليها الماء وتقلب جيدا ثم تتبل بالليمون أو الخل وكذلك بالملح والفلفل والكمون بحيث يكون سمكها يغطى ظهر الملعقة .
- ٥ - تصب الطحينة على السمك حتى تغطيه تماما ثم يزعج فى الفرن حتى ينضج السمك ويقدم .

سمك بالبصل المحمر (يواسون بلواز)

المقادير :

١ كوب لبن
ملح - فلفل - ليمون
٢ ملعقة كبيرة دقيق

١ كيلو سمك مقطع (ترانشات)
٢ ملعقة بصل حلقات
٤ ملاعق زيت
٢ ملعقة زبد

الطريقة :

- ١ - تتبل قطع السمك فى الملح والفلفل وعصير الليمون ثم يغمر فى اللبن ويحمر .
- ٢ - يقشر البصل ويقطع حلقات رفيعة ثم يشوح فى الطاسة مع ٢ ملعقة زيت حتى يصفر .
- ٣ - يرص السمك فى السرفيس ثم يوضع فوقه البصل ويجمل جوانب الطبق بالخبز المقطع مثلثات وقطع الزبد .

سمك قاروص بالبطاطس

المقادير :

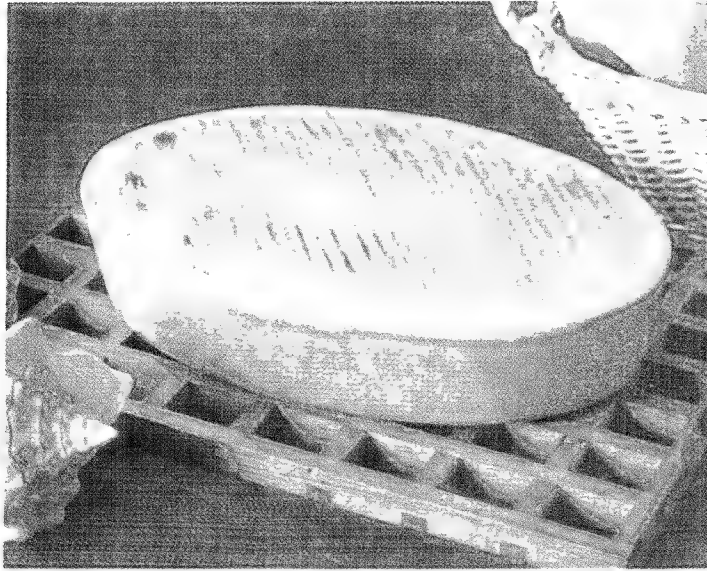
٣ ملاعق زبد + ٣ ملاعق زيت
١ ملعقة بقودونس
٢ ليمونة

١ كيلو سمك قاروص
١ كوب لبن
بطاطس مسلوقة
ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك جيدا ثم يتبل بالملح والفلفل ويغمر فى اللبن ثم فى الدقيق ، ويحمر بالزبد والزيت .
- ٢ - يرص السمك فى الطبق ويجمل بحلقات الليمون المقشرة وقليل من البقدونس المفري .
- ٣ - يوضع اما على حدة أو مع بطاطس مسلوقة ومشوح بالزبد ويقدم ساخنا .

فطيرة السمك بالبطاطس



المقادير :

١ كيلو سمك مسلوق ومهروس وبدون أى عظم أو شوك أو جلد
ملح - فلفل

لعمل الصلصة :

٢ ملعقة متوسطة زيت
٢ كوب لبن
٢ بيضة مسلوقة جيدا ومفريين
ملح - فلفل - ملعقة صغيرة مستردة بودرة

لتغطية الوجه :

١/٢ كيلو بطاطس مسلوقة ومهروسة ومضاف اليها ملعقة زيت وكوب لبن (بطاطس بيوريه)
٢ ملعقة جبن رومى مبشور

الطريقة :

- ١ - لعمل الصلصة ترفع الزيت فى طاسة على النار حتى تسيح ثم يضاف اليها الدقيق مع التقليب حتى يصفر اللون ثم يضاف اللبن تدريجيا مع التقليب حتى يغلي القوام وينضج الدقيق ويتبل بالملح والفلفل والمستردة ويضاف اليه البيض المسلوق المفري مع تقليب الخليط جيدا .
- ٢ - يخلط السمك بالصلصة السابق عملها تم يوضع الخليط فى طبق فرن أو طاجن مدهون دهنا جيدا بالسمن .
- ٣ - يغطى بالبطاطس البيوريه ويجعل الوجه بالشوكة بتمريرها عليه ثم يرش بالجبن الرومى المبشور ويؤخذ فى الفرن لمدة عشرين دقيقة حتى يحمر الوجه ويقدم ساخنا .

الفصل الثاني

الطيور

الطيور اسم يطلق على جميع طيور الصيد والدجاج والأوز والبط والحمام والديك الرسمى . ولحم الطيور أسهل هضما من اللحوم الحيوانية .

والطيور نوعان :

- طيور ذات لحم أبيض كالدجاج .
- طيور ذات لحم أحمر كالحمام والأوز .
- ويلاحظ أن الطيور ذات اللحم الأبيض أسهل هضما من الطيور ذات اللحم الأحمر .

كيفية اختيار الطيور

- ١ - ألا تكون العينان غائرتان وأن تكون صافيتين براقيتين .
- ٢ - أن يكون المنقار لينا ولونه طبيعيا .
- ٣ - أن تكون عظمة الصدر غضروفية لينة .
- ٤ - أن يكون الريش صغيرا وبه زغب وخصوصا ما كان أسفل الجناح .
- ٥ - أن يكون لون العرف أحمر .
- ٦ - فى حالة شراء الدجاج منظفا يجب ألا يكون على جسمه آثار دكنا .

تنظيف الطيور

- ١ - نزع الريش بعد الذبح :

أ - يترك الطير بعد الذبح حتى يصفى دمه تماما ، ثم يبدأ بنزع الريش ، ويفضل أن يكون من تحت الأجنحة أولا حتى ينتهى كله .

ب - قد يوضع فى الماء المغلى دقيقة واحدة حتى يسهل نزع الريش ولكن يجب أن تتم العملية بسرعة تجنباً لسلخ جلده أو أن يتغير طعمه .

ج - بعد الانتهاء من نزع الريش يمرر على لهب النار بخفة ليحترق ما تبقى به من الزغب الرفيع .

- ٢ - تنظيفها يتم كالاتى :

أ - تشق البطن أو توسع فتحة أعلى المخرج ، بحيث يتم نزع الأحشاء الداخلية كلها ، ويجب الانتباه أثناء نزع الأحشاء الى المראה حتى لا تفقد داخل الطير فتسبب فساد اللحم .

ب - تنظف الرأس والأنف والأذنين ويغسل جيدا .

ج - تنزع المرارة ، ما عدا الحمام ليس له مرارة ، وتفتح القلنسوة (القنصة) وتزال البقايا التى بها وتنزع الجلدة المبطنة بها من الداخل .

- د - تقطع الأرجل حتى الركبة ويزال الجزء العلوى للمخرج الخلفى .
- هـ - يغسل الطائر كله جيداً لازالة الدم والزفرة بالدقيق والملح وقد يغسل بالصابون والماء ، ثم يترك قليلا ليجف الماء قبل مباشرة طهيهِ ثم يتم تكتيفه .

سلق الطيور :

- ١ - يغلى الماء ويضاف اليه بصلة صحيحة صغيرة وقليل من الحبهان والملح .
- ٢ - يوضع الطائر فى الماء المغلى ويترك حتى ينضج ، مع ملاحظة نزع الريم كلما ظهر .
- ٣ - ترفع من ماء السلق وتقدم حسب الرغبة .
- ٤ - يستخدم ماء السلق فى عمل الحساء ، الكشك والفريك والخضر .

الدجاج البوشيه (المسلوق)

المقادير :

- | | |
|-------------------|--------------------------------------|
| ١ دجاجة | ١ بصلة كبيرة |
| ٥ حبات فلفل + ملح | مجموعة من الخضر (بصل - جزر - كرات) |

الطريقة :

- ١ - نضع ٢ كيلو ماء فى كسرولة ونضع بصلة متبلة بالملح والفلفل ثم نضع الدجاجة فى الماء بعد تكتيفها بدوبارة .
- ٢ - ترفع على النار حتى تغلى غلوة واحدة (حتى تبيض) ثم تغسل بالماء البارد .
- ٣ - يوضع ماء جديد على الدجاجة وتترك على النار مع الخضر والبصل وقليل من الملح حتى تغلى مع نزع الريم كلما ظهر وتترك على النار حتى تنضج وتحفظ حتى وقت الطلب .
- ٤ - يمكن عمل عدة أصناف منها باضافة صلصات مختلفة .
- ٥ - يمكن تقديمها مع بطاطس محمرة أو خضر سوتيه أو أرز مع اضافة أى نوع من الصلصة أو الصلصة المتبقية بعد تصفيتها (المتبقية من الطهى) .

طبق سريع من الدجاج

المقادير :

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| ١ دجاجة مقطعة | عصير بصل |
| ٢ ملعقة كبيرة طماطم | ملح - فلفل - بهار |
| ٢ ملعقة كبيرة لبن أو قشدة | ١/٢ كيلو بطاطس مقطع حلقات |
| زيت | |

الطريقة :

- ١ - تدهن قطع الدجاج بالطماطم واللبن .
- ٢ - توضع على الشواية المدهونة بالزيت حتى تحمر وتتجمد العصارات داخلها وتحمر ، ثم تتبل بالبصل والبهار والملح والفلفل .
- ٣ - توضع قطع الدجاج والبطاطس فى طبق فرن أو صينية وتغطى بورق مفضض أو غطاء حلة وتزج فى الفرن حتى تنضج وتقدم ساخنة .

الدجاج البانيه

المقادير :

| | |
|--------------------|---------------------------|
| ١ دجاجة | بقسماط |
| ١ ملعقة مستردة | ١ ليمونة |
| ٢ ملعقة دقيق | ١ كيلو طماطم متوسطة الحجم |
| ملح - فلفل - حبهان | ٢ ملعقة كبيرة زيت |
| ٢ بيضات | ٢ ملعقة كبيرة زبد |
| ١ كيلو بطاطس | |

الطريقة :

- ١ - تقطع الدجاجة من ٦ الى ٨ قطع وتخلى من العظم والجلد ثم تتبل بالملح والفلفل والحبهان المفروم وتغطى بالدقيق ثم تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر (بانيه) بالزبد والزيت ، أو تقطع أربعة دون اخلاء العظم وتتبيل كما سبق ثم تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر .
 - ٢ - تقشر البطاطس وتسلق مع قليل من الملح وتجفف من الماء ثم تتبل بالملح والفلفل وتغطى بالبيض والبقسماط وتحمر بانيه ثم تغرف قطع الدجاج فى سرفيس وحولها البطاطس المحمرة والبقدونس .
 - ٣ - تشوى الطماطم .
 - ٤ - يتم التقديم كالاتى :
- أ - توضع قطع الدجاجة فى سرفيس بيضاوى فى الوسط بحيث تكون الصدور من أعلى .
 - ب - ترص الطماطم المشوية فى جانب من الطبق كما يرص البطاطس فى الجانب الثانى .
 - ج - يجعل الطبق بالبقدونس والليمون المقطع حلقات وتقدم المستردة مع الطبق .

الدجاج البانيه الناضج

المقادير :

| | |
|-------------------|-------------|
| ١ دجاجة مسلوقة | ملح - فلفل |
| بيض وبقسماط | سمن للتحمير |
| بطاطس شبس للتقديم | عصير ليمونة |

الطريقة :

- ١ - تقطع الدجاجة الى أجزاء ويزال العظم ويعاد تتبيلها بالملح والفلفل وعصير الليمون .
- ٢ - تغطى بالبيض ثم بالبقسماط مع الضغط الجيد ثم تحمر فى السمن وتقدم مع بطاطس شبس .

شركسية الدجاج

المقادير :

| | |
|------------------------|-----------------|
| ١ دجاجة | ملح - فلفل أبيض |
| $\frac{1}{2}$ كيلو أرز | مصنكة - حبهان |
| ٢ ملعقة سمن | كبد الدجاجة |
| مقدار من صلصة الشركسية | |

الطريقة :

- ١ - ينظف الدجاج ويكتف ثم يشوح فى السمن ويضاف اليه المستكة والحبهان ، ثم يضاف الماء والبصلة والملح والفلفل وتترك حتى تنضج .
- ٢ - يرفع الدجاج وتصفى مياه السلق .
- ٣ - لعمل أرز الشركسية يتبع الآتى :

١ - يقدح قليل من السمن ومعه قليل من الحبهان والمصنكة ثم يضاف مقدار من ماء السلق من ٣ : ٤ أمثال مقدار الأرز ويترك حتى يغلى .

ب - يضاف الأرز ويترك على نار هادئة حتى ينضج ويصير أشبه بالعصيدة .

- ٤ - يوضع الأرز فى طبق مستدير مجوف وتصب فى الفجوة صلصة الشركسية . (انظر باب الصلصات)
- ٥ - ترص قطع الدجاج إما مسلوقة أو محمرة داخل الأرز أو فوقه .
- ٦ - يجميل الطبق بالبقدونس وكبد الدجاج الناضج ، وتقدم معه ما تبقى من صلصة الشركسية فى القارب الخاص بذلك .

ريسولز الدجاج أو اللحم بالفطير

المقادير :

| | |
|---|----------------------------|
| صدر دجاجة ناضج (مسلوق) أو ربع كيلو لحم ناضج أو لحم عصاج | ٢ ملعقة صلصة بيضاء |
| ١ بيضة | بقسماط وسمن أو زيت للتحمير |
| بقدونس للتجميل | نصف مقدار من الفطير البسيط |
| ملح - فلفل - بهار | |

الطريقة :

- ١ - يجهز اللحم أو الفراخ بنزع الجلد والدهن والعظم ، ويفرم فرما خشنا ، ثم يخلط بقليل من الصلصة بحيث تتكون عجينة يابسة ، ويتبل الخليط بالملح والفلفل والبهار .
- ٢ - يفرد الفطير البسيط (سمك ٤ مم تقريبا) ويقطع مستديرات .
- ٣ - يوضع وسط كل مستدير قطعة من الدجاج أو اللحم السابق اعداده (فى حجم البندق أو أكبر) ثم يطوى كل مستدير نصفين وتلصق الأطراف لصقا جيدا .
- ٤ - تغطى أنصاف الدوائر المتكونة لدينا بالبيض والبقسماط ، ثم تحمر لمدة ٣ : ٤ دقائق فى السمن أو الزيت حتى تحمر .
- ٥ - ترص على مفرش وتجميل بالبقدونس .



الدجاج الروستو

المقادير :

| | | |
|--|--------------------------|------------|
| ٢ دجاجة | ٢ ملعقة زيت | ملح - فلفل |
| ٢ ملعقة زبد | ٢ فص ثوم | |
| ١ كيلو خضر (جزر - بصل - كرفس - كرات) | ٣ حبات طماطم مقطعة اربعة | |
| ٢ ورقة لوره | ١ كوب بهريز | |

الطريقة :

- ١ - تغسل الدجاجة وتدعك بالملح والدقيق ثم تتبل بالملح والفلفل وماء البصل ثم تكتف .
 - ٢ - توضع الدجاجة فى طاسة بها زبد وزيت وترفع على النار وتشوح .
 - ٣ - توضع الدجاجة فى صينية فى الفرن حتى تنضج نصف نضج وتضاف الخضر مع مراعاة رش الزيت والزبد التى فى الصينية على وجه الدجاجة من حين لآخر حتى تنضج تماما .
 - ٤ - تخرج الدجاجة من الفرن وتحفظ لوقت التقديم .
 - ٥ - توضع الخضر المختلفة وترفع على النار لفترة حتى يتم تسبيكها ثم يضاف اليها مقدار من البهريز ويتبل الخليط ثم يصفى (بمصفاة قمع) وتحفظ لوقت التقديم .
 - ٦ - عند التقديم تسخن الدجاجة فى الصلصة وتقدم ساخنة وقد تجميل ببعض الخضر المسلوقة .
- (يمكن تقديم عدة أصناف من هذه الدجاجة بأسماء مختلفة حسب نوع الصلصة المضافة)

الدجاج النيجرسكو

المقادير :

| | |
|----------------------------|------------------------------|
| ١ دجاجة ناضجة روستو | ١ كيلو مكرونة مسلوقة |
| ٤ ملاعق كبيرة صلصة باشاميل | ٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور |
| قليل من الزبد | |

الطريقة :

- ١ - تقطع الدجاجة الى أربعة أقسام وتخلى من العظم
- ٢ - تقلب الصلصة مع المكرونة ويقلب الخليط جيدا
- ٣ - توضع قطع الدجاج فى طبق فرن ثم تغطى بالمكرونة السابق اعدادها ويرش الوجه بالجبن الرومى ثم توضع الزبد على الوجه ويزج فى الفرن حتى يحمر الوجه ويقدم ساخنا .

الدجاج الروستوبالخنصر



المقادير :

بصل قورمة
١ ملعقة بقدونس
٤ ملاعق بهريز

١ دجاجة روستو ناضجة
١/٢ كيلو خضار ناضج مسلوق
ملح - فلفل
٢ ملاعق زبد

الطريقة :

- ١ - نضع الزبد فى طاسة ثم نضع فيها الخضار المسلوق وتشوح .
- ٢ - نأتى بطبق من الفخار ونضع الدجاجة الروستو ثم نضع الخضار فوقها .
- ٣ - عند التقديم يصب قليل من البهريز الساخن وتزج فى الفرن حتى تسخن .
- ٤ - يجميل الوجه بالبقدونس ويقدم ساخن .

الدجاج بالزيتون

المقادير :

٢ ملعقة زبد
٢ ملعقة بهريز

١ دجاجة ناضجة روستو
١/٨ كيلو زيتون اسود بدون بذر

الطريقة :

- ١ - نضع الزيتون فى ماء مغلى ليغلى غلوة واحدة ثم يشطف بالماء البارد .
- ٢ - نضع الزبد فى طاسة حتى تسخن ثم يضاف الزيتون والدجاجة الناضجة روستو ويتم تشويحها فى الزبد وعند التقديم تغرف فى سرفيس ويصب عليها البهريز الساخن .
- (يمكن تغيير النكهة باضافة خرشوف مقطع بدلا من الزيتون او ملعقة مستردة)

الدجاج بالأرز والكاري



المقادير :

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| ٢ كوب أرز ناضج | ١ دجاجة |
| ١ ملعقة كبيرة دقيق | ٢ ملعقة سمن |
| ١ ملعقة صغيرة بودرة كاري | ١ بصلة كبيرة مفرومة |
| ٢ كوب ماء | ملح - فلفل |

الطريقة :

- ١ - تشوح الدجاجة في السمن حتى يحمر لونها ثم ترفع وينزع الجلد والعظم باحتراس .
- ٢ - تعمل صلصة الكاري بالسمن المتخلف من التحمير ، وذلك بوضع البصل في السمن ويرفع على النار مع التقليب حتى يصفر لونه ثم يضاف اليه ملعقة الدقيق والكاري ويقلب الخليط لمدة دقيقة ثم يصب عليه الماء (٢ كوب ماء) ويترك على النار حتى يغلى .
- ٣ - توضع الدجاجة السابق اعدادها في الصلصة السابقة وهي على النار حتى يتم نضجها تماما مع اضافة الماء اذا احتاج الأمر حتى تصبح الصلصة بالتخانة المطلوبة .
- ٤ - يوضع الأرز الناضج في سرفيس مستدير أو مستطيل وترص عليه قطع الدجاج الناضجة ثم تصب عليهم الصلصة المتخلفة ويقدم ساخنا .

الدجاج بالكاري والمكرونة

المقادير :

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| ١ ملعقة صغيرة بودرة كاري | ١ دجاجة |
| ملح - فلفل | ١ كيلو مكرونة شرائط |
| ١ كيلو خضروات مشكلة | ١/٢ كيلو كريمة لباني |
| ٢ ملعقة كبيرة دقيق | ١/٢ كيلو زبد |

الطريقة :

- ١ - تطهى الدجاجة كطريقة طهى الدجاج الروستو بالخضر ، مع اضافة ملعقة بودرة كاري الى الصلصة المتبقية من الخضر المطهية .
- ٢ - تطهى المكرونة وتضاف اليها قليل من الزبد ثم تغرف في سرفيس وترص عليها قطع الدجاج ثم تغطى بصلصة الكاري وتقدم .

الدجاج أو الديك المخلّى



المقادير :

| | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| ديك رومى أو دجاجة كبيرة | ملح - فلفل - بهار |
| $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفرى | جوزة الطيب |
| $\frac{1}{4}$ كيلو سجق افرنجى . | بقدونس مفرى |
| ٤ ملاعق بقسماط | ٢ ملعقة سمن |
| ٢ بصلة مبشورة | ١ بيضة للعجن |
| ٦ فص ثوم مفرى | خضر سوتيه (بسلة - جزر - بطاطس) |

الطريقة :

- ١ - ينظف الطير وذلك بغسله جيدا وتجفيفه ثم يوضع على المنضدة بحيث يكون القفص الصدرى الى اعلا وتستخدم سكينه حادة مدببة وتتبع الخطوات الآتية كما هو مبين بالصورة : (صفحة ١١٧) .
 - (١) يقطع صدر الطير من الرقبة حتى نهاية الذيل .
 - (٢) يخلّى القفص الصدرى من العظم بحيث يكون سن السكين مواجه للعظم بقدر الامكان .
 - (٣) تكسر عظمة الفخذ باليد ثم تشق بالسكين ثم يخلّى العظم من الرجلين .
 - (٤) تسلك عظمة الديوس من اللحم وتنزع .
 - (٥) يسلك العظم من القفص الصدرى .
 - (٦) ينزع القفص الصدرى تماما من اللحم .
 - (٧) يفرد الطير بعد غسله جيدا ويوضع فى وسطه الحشو المعد .
 - (٨) يقفل لحم الطير على الحشو بحيث يغطيه تماما ويتم اخاطه بالدويارة والابرة .
- ٢ - يعد الحشو بخلط بقية المقادير مع بعضها ودقها جيدا ثم تتبل وتعجن بالبيضة وتوضع فى وسط الطير المخلّى .
- ٣ - يدهن الطير بالزبد أو السمن ثم يلف بورق الومنيوم مدهون أو ورق زبدة ويوضع فى صاج ويزج فى فرن متوسط الحرارة مدة ثلاث ساعات تقريبا .
- ٤ - ينزع وجه الورقة ثم يعاد الطير الى الفرن حتى يحمر وجهه (مدة ١٥ دقيقة) ثم ينشل ويوضع فى سرفيس ويقطع الى شرائح ويجمل بالخضر السوتيه وحلقات الليمون والبقدونس .

(يمكن طهيه بطريقة عمل روستو اللحم) .



1



2



3



4



5



6



7



8



الدجاج بالمايونيز

المقادير :

- ١ دجاجة مسلوقة باردة
- ١ بصلة مبشورة
- ١ كوب صلصة مايونيز
- ١ خسة
- ٤ طماطم مقطعة اربع
- ١ ملعقة فلفل احمر
- ٢ ملعقة كبيرة بققدونس



الطريقة :

- ١ - تقطع الدجاجة الى قطع متساوية .
- ٢ - يفرم البصل ويقلب مع الدجاج ويضاف اليهم نصف كمية المايونيز .
- ٣ - يغسل الخس ويجفف ويرتب فى سرفيس بحيث يغطى جوانبه .
- ٤ - يصب الخليط على شكل هرمى فوق الخس .
- ٥ - يغطى الخليط بالمايونيز الباقي مع ترك الخس ظاهرا دون تغطية .
- ٦ - ترص قطع الطماطم على مسافات متساوية فوق المايونيز ويرش الطبق بالفلفل الأحمر ويجمل بالبققدونس ويقدم بارد .

طريقة سريعة لعمل المايونيز :

- ١ - توضع بيضة كاملة مع الفلفل والملح وعصير الليمونة أو ملعقة خل وملعقة مستردة فى الخلاط .
- ٢ - يدار الخلاط مع صب الزيت من فتحة غطاء الخلاط وقت دورانه فيغلظ المايونيز فى اقل من عشر دقائق .



الدجاج بالباشاميل

المقادير :

- ٢ ملعقة صلصة طماطم
- ٢ ملعقة كبيرة سمن
- ١ دجاجة مسلوقة جيدا
- ١ بصلة مقطعة رفيع
- ملح - فلفل - بهار
- ٢ فلفلة خضراء مقطعة رفيع
- ٢ ملعقة جبن رومى مبشور أو لوز محمص
- مقدار من الباشاميل
- ١ ملعقة دقيق كبيرة - ملعقة زبد - كوب لبن

الطريقة :

- ١ - يتم نزع العظم والجلد من الدجاجة، ثم تقطع الى أجزاء مناسبة ويعاد تنبيلها بالملح والفلفل والبهار .
- ٢ - تحمر البصلة حتى يصفر لونها ، ثم يضاف الفلفل الأخضر والدجاج وصلصة الطماطم وتترك على النار حتى يتم تسبيكها .
- ٣ - يدهن طبق قرن بالسمن ثم يصب فيه الخليط .
- ٤ - تعمل الصلصلة البيضاء بالمقدار السابق (انظر باب الصلصات) ثم يغطى بها وجه الطبق ويرش بالجبن الرومى المبشور أو اللوز المحمص .
- ٥ - يزع الطبق فى فرن ساخن حتى ينضج ويحمر الوجه ويقدم ساخن .



ريسلز الدجاج

المقادير :

- ١ دجاجة مسلوقة
- ٤ ملاعق كبيرة بقسماط
- ملح - فلفل
- عصير ليمونة
- ٢ بيضة - بقسماط (للتغطية)
- زيت للتحمير
- ٢ ملعقة كبيرة بقدونس

الطريقة :

- ١ - يفرم لحم الدجاجة ويضاف اليه البقسماط ويتبل جيدا بالملح والفلفل وعصير الليمون ويعجن ببيضة .
- ٢ - يقلب الخليط جيدا حتى ينعم ويلاحظ ان تكون الخلطة يابسة .
- ٣ - يقسم الخليط الى ثمانى أقسام ويشكل كل قسم مثل السجق .
- ٤ - يغمس كل قسم فى البيض ثم فى البقسماط مع الضغط الجيد على البقسماط ، وتكرر هذه العملية مرتين .
- ٥ - يحمر فى الزيت الغزير المقدوح حتى يحمر لونه .
- ٦ - ينشل من طاسة التحمير ويغرف على ورق زبد لامتصاص الزيت الزائد .
- ٧ - يجمل بالبقدونس ويقدم ساخن .



فطير الدجاج بالبطاطس

المقادير :

- ١ دجاجة
- ٣ بيضة
- ٢ ملعقة كبيرة زبد
- ٢ كوب ماء
- ملح - فلفل - حبهان
- ٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
- ١ كيلو بطاطس مسلوقة ومهروس

الطريقة :

- ١ - تغسل الدجاجة جيدا وتبلى بالملح والفلفل والحبهان وجوزة الطيب ، ثم تشوح فى ملعقة من الزبد .
- ٢ - يضاف اليها الكرفس والبصل وتغطى بالماء وتترك حتى تنضج .
- ٣ - ترفع الدجاجة من الاناء وقد تقطع الى ست قطع مع نزع العظم والجلد ، ثم ترص فى طبق فرن أو صينية مدهونة سمن ويصب عليها بعض من البهريز المتخلف .
- ٤ - تصفى البطاطس المسلوقة بمصفاة الخضير وهى ساخنة وتهرس تماما .
- ٥ - يسيح باقى الزبد ويضاف اليه اللبن ويصب على البطاطس ويدعك جيدا ، ثم يرفع على النار لمدة دقيقتين ثم يترك ليهدأ .
- ٦ - توضع البطاطس فى كيس بالقمع وتعمل وردات كبيرة من البطاطس فوق سطح الدجاج بحيث تغطيه تماما ، ويرش الوجه بالجبن الرومى المبشور ويؤرج فى الفرن حتى يحمر الوجه ويقدم ساخن .



الدجاج الدكنكوب بالورق

المقادير :

- ٤ قطع من الدجاج ملح - فلفل
- ٢ ملعقة كبيرة زيت
- ١/٢ كوب لبن
- ١ علبة خرشوف
- ٢ فلفل حمراء
- ١ بصلة مبشورة

الطريقة :

- ١ - تقبل قطع الدجاج بالملح والفلفل والبصل .
- ٢ - يؤتى بأربع قطع من الورق المفضض تكفى لتغطية ربع الدجاجة ثم ندهن بالزيت .
- ٣ - توضع قطعة الدجاج فى وسط الورقة ثم يوضع معها بعض قطع الخرشوف والفلفل والبصل المقطع ، ثم يرش عليها قليل من اللبن .
- ٤ - تطبق الورقة وتلف جيدا ثم توضع فى صينية أو صاج فرن ، كل قطعة بجوار الأخرى ، وتزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة ، ثم تفتح الورقة من على الوجه وتزج ثانيا فى الفرن لمدة ربع ساعة حتى يحمر وجه الدجاج .
- ٥ - تغرف فى سرفيس وتقدم معها الخضر السوتيه .

كيك الدجاج

المقادير :

- ١/٢ كيلو دجاج ناضج
- ١/٢ ملعقة فلفل
- ٣ ملاعق كبيرة لبن
- قليل من الحبهان المطحون
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح
- ٣ ملاعق دقيق
- ٣ بيضة
- ٢ ملعقة بقسماط
- ١ ملعقة زبد
- ١ ملعقة فلفل أحمر
- ٤ ملاعق زيت

الطريقة :

- ١ - يفرم لحم الدجاج ويوضع فى سلطانية ثم يخلط بالبيض والبقسماط والملح والفلفل والحبهان والدقيق ثم يضاف اليه اللبن أو الكريمة اذا وجدت وملعقة الزبد المدعوكه .
 - ٢ - يقسم الخليط الى أربعة أقسام .
 - ٣ - يقدح الزيت فى طاسة التحمير (يفضل طاسة تيفال) ثم يوضع قسم من الأربعة ويحمر على الوجهين مثل العجة ، ويكرر ذلك مع بقية الأقسام .
 - ٤ - يقدم ساخنا مع الأرز والسلطة الخضراء .
- ملاحظة : يمكن تنفيذ هذا الصنف من بواقى الفراخ أو الفراخ البايطة .

الحمام أو الدجاج المشوى

المقادير :

- | | |
|---------------------|-------------------|
| ٢ دجاجة أو زوج حمام | ملح - بهارات |
| ٢ ملعقة عصير ليمون | ١ ملعقة كبيرة زيت |
| ثوم مدقوق ناعم جدا | بقدرونس مفرى |

الطريقة :

- ١ - ينظف الدجاج جيدا أو الحمام ثم تشق الدجاجة الى نصفين بالطول أما الحمام فيترك كما هو كقصة واحدة مفتوحة مفرودة .
- ٢ - يتم تتبيله بالليمون والزيت والثوم والملح والبهارات وتترك لمدة معقولة لا تقل عن نصف ساعة حتى تتبل جيدا .
- ٣ - تشوى على النار الهادئة أو الفحم وتسقى بالخليط الذى نقعت فيه كما تقلب من وقت لآخر حتى تنضج وتقدم ساخنة على فرشاة من البقدونس المفرى .

الحمام المحشى بالفريك

المقادير :

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| ١ زوج حمام | ٣ فنجان فريك |
| ١ بصلة مفرية وأخرى صحيحة | ملح - فلفل - حبهان |
| ١ ملعقة متوسطة سمن | كبد وقوانص الحمام مقطع |

الطريقة :

- ١ - ينظف الحمام ويغسل جيدا ويتبل .
- ٢ - تعمل خلطة الحشوة من الفريك والبصل المفرى المدعوك بالملح والفلفل والكبد والقوانص المقطعة والسمن ويتبل الحشو جيدا .
- ٣ - يحشى الحمام بالخلطة ويكتف وقد تخاط فتحته أو تترك .
- ٤ - يغلى الماء ويضاف اليه البصل والملح والحبهان ويلقى فيه الحمام ثم تهدأ النار نوعا ويترك حتى ينضج .
- ٥ - يرفع من ماء السلق ويزال الخيط ويحمر .
- ٦ - يقدم ساخنا مجملا بالبقدونس وقد يستبدل الأرز بدلا من الفريك .

طاجن الحمام بالفريك

المقادير :

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| ١ زوج حمام مسلوق نصف سلق | ١ ملعقة كبيرة سمن |
| ١ كوب فريك | ٢ كوب بهريز سلق الحمام |
| ملح - فلفل | |

الطريقة :

- ١ - يغسل الفريك ويجهز ثم يحمر قليلا فى السمن ، ويضاف اليه بهريز سلق الحمام ويترك ليغلى لمدة عشر دقائق .

- ٢ - يوضع نصف مقدار الفريك فى الطاجن ثم يوضع الحمام ثم يغطى بالنصف الثانى من الفريك
- ٣ - يغطى الطاجن بغطاء حلة ويزج فى فرن هادىء نوعا حتى يتم النضج .
- ٤ - يقدح مقدار السمن ويرش على الوجه ، ثم يزج مرة أخرى فى الفرن حتى يحمر الوجه ويقدم ساخنا ، وقد يستبدل الفريك بالأرز ويسمى طاجن الحمام بالأرز .

أطباق من الأرنب

إعداد الأرنب :

- تذبح ثم تسلخ فور الذبح كالاتى :
- ١ - يشق الجلد شقا عرضيا عند منتصف الظهر .
 - ٢ - تسلخ بشد الجلد فى اتجاه كل من الأرجل الخلفية والأرجل الأمامية مع الضغط بالأرجل الى الداخل بسهولة سلخها .
 - ٣ - تقطع نهاية الأطراف والرأس ثم تنظف الرأس على حسب الرغبة اما بسلخها فى اثناء سلخ الجسم أو تغمر فى ماء ساخن ثم ينفزع الشعر ، وتشق البطن طوليا وتنزع الأحشاء الداخلية .
 - ٤ - يفصل بالماء البارد ثم بالدقيق وينظف بالماء البارد ثانية ويقطع الى خمس أو ست قطع تبعا لحجمه .

الأرنب المحمرة

المقادير :

| | |
|----------------------------|-------------|
| ١ أرنب مقطع | ماء للسلق |
| ١ بصلة متوسطة | سمن للتحمير |
| ملح - فلفل - مستكة - جبهان | بقدونس مفرى |

الطريقة :

- ١ - يغلى الماء ويضاف اليه البصل المدعوك بالملح والفلفل والمستكة والجبهان .
 - ٢ - تفصل قطع الأرنب جيدا بالماء والدقيق وتوضع فى الماء المغلى وتترك حتى تنضج مع نزع الريم كلما ظهر .
 - ٣ - ترفع القطع من ماء السلق وتترك لتجف ثم تحمر فى السمن بعد قدحه ، ثم تقدم فى سرفيس مع البقدونس والبطاطس المحمرة .
- ويمكن استغلال ماء السلق فى عمل الملوخية أو الكشك أو عمل حساء بالشعرية .

الأرنب بالببيض والبقسماط (البانيه)

المقادير :

| | |
|--------------|----------------|
| ١ أرنب مصلوق | سمن للتحمير |
| ١ بيضة | ٢ ملعقة بقسماط |

الطريقة :

- ١ - تترك الأرناب لتبرد بعد السلق ثم تغمس كل قطعة فى البيض والبقسماط ثم تحمر فى السمن المقدوح .
- ٢ - تقدم فى سرفيس مع البطاطس الشبس وتقدم ساخنة .

الباب الخامس الخضر والمحشوات



الفصل الأول :

أهمية الخضر والفاكهة وأطباق من الخضر

الفصل الثاني :

المحشوات





الفصل الأول

أهمية الخضر والفاكهة وأطباق من الخضر

أهمية الخضر والفاكهة في غذاء الإنسان

الخضر والفاكهة تمثل أهمية كبرى في غذاء الإنسان ، حيث أنها مصدرا هاما للمواد المعدنية والفيتامينات التي تدخل في عمليات بناء الأنسجة والعظام والعمليات الحيوية في الجسم وتعمل على وقاية الخلايا والأنسجة من الأمراض .

ولذا يطلق على الخضر والفاكهة اسم « أطعمة الوقاية » وبالإضافة الى أن الخضر والفاكهة تعتبر مصدرا هاما للمواد المعدنية والفيتامينات الا أنها تمثل أيضا نسبة عظمى في غذاء الإنسان .

مواسم ظهور الخضر والفاكهة

تختلف الخضر والفاكهة من حيث مواسم ظهورها وتوافرها بالأسواق فبعض الخضر والفاكهة مثل : البسلة ، الكرنب ، الموالح بأنواعها ، الموز تكثر في فصل الشتاء والبعض الآخر مثل : الملوخية ، البامية ، الباذنجان ، الفلفل ، البطيخ ، العنب ، المانجو ، الكمثرى تكثر في الصيف .

والجدول التالي يبين تقسيم الخضر والفاكهة من حيث مواسم ظهورها :

| شتوية | صيفية |
|---|---|
| من الخضر : البسلة - البصل الأخضر - الجزر - الخس - الخرشوف - السبانخ - السلق - القرنبيط - الكرنب - اللفت - القلقاس من الفواكه : الموالح - البرتقال - اليوسفي - الجريب فروت - الليمون الحلو - الموز | من الخضر : الملوخية - البامية - الباذنجان - البصل - الثوم - الخبيزة - الخيار - الزيتون - الفلفل - ورق العنب من الفواكه : البرقوق - المشمش - المانجو - البلح - البطيخ - التفاح البلدي - التين - الجوافة - الخوخ - العنب - الكمثرى - الشمام - الرمان |

بعض النصائح التي يجب مراعاتها عند طهي الخضر وإعدادها :

- ١ - يجب غسل الخضر جيدا قبل تقطيعها حتى لا تفقد الكثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية .
- ٢ - يجب استعمال سكين مطلية لامعة في اعداد الخضر حتى لا يؤثر المعدن على الفيتامينات .
- ٣ - لا تنقع الخضر في الماء قبل طهيها الا اذا دعت الضرورة في حالة البطاطس والخرشوف والبادنجان مثلا حتى لا يتغير لونها . اذ أن ذلك يساعد على تسرب المواد الغذائية في ماء النقع ويزداد الفقد كلما كانت القطع صغيرة نظرا لتعرض مساحات أكبر من سطح الخضر للماء .
- ٤ - عند سلق الخضر يجب وضعها في الماء بعد وصوله الى درجة الغليان ، ثم ترفع درجة الحرارة الى الغليان ثانيا بأسرع ما يمكن .
- ٥ - لا يجب ترك الخضر معرضة للجو بعد تجهيزها بل يجب استعمالها مباشرة أو تغطيتها ووضعها في مكان بارد لحين استعمالها .
- ٦ - يلاحظ عدم اضافة بيكربونات الصوديوم الى الخضر أثناء الطهي بقصد احتفاظها بلونها الأخضر اذ أن ذلك يعمل على تلف بعض الفيتامينات .
- ٧ - لا يجب الاكثار من تقليب الخضر أو تصفيتها وهي ساخنة ، لأن ذلك يهدم بعض الفيتامينات عن طريق الأكسدة .
- ٨ - لا يجب تسخين المأكولات عدة مرات .
- ٩ - يجب اعداد السلطة الخضراء الطازجة قبل تقديمها مباشرة لأنها الوسيلة المضمونة للحصول على كل الفيتامينات المطلوبة .

الفاصوليا الخضراء باللحم

المقادير :

- | | |
|--|-------------------|
| ١ كيلو فاصوليا خضراء | ٢ بصلة مفرومة |
| $\frac{1}{2}$ كيلو لحم مقطع | ملح - فلفل - بهار |
| ٢ ملعقة سمن | |
| ٢ كوب عصير طماطم أو ملعقة كبيرة صلصة طماطم | |

الطريقة :

- ١ - تقطع الفاصوليا قطعاً مناسبة مع مراعاة ازالة الجوانب (النسر) منها ، ثم تغسل جيدا .
- ٢ - يوضع السمن في حلة ويضاف اليها البصل واللحم ثم تشوح جيدا حتى يصفر لونها .
- ٣ - يضاف عصير الطماطم والفاصوليا ويضاف الماء بحيث يغطيها تماما .
- ٤ - تترك على النار حتى تنضج وتتسبك وتقدم .

الكوسة المكمورة

المقادير والطريقة :

هي نفس مقادير وطريقة طهي الفاصوليا الخضراء مع ملاحظة تقليل كمية المياه وقد يضاف ملعقتين حمص مع التسبيكة بعد نقع الحمص لمدة لا تقل عن نصف ساعة حتى يلين .

البطاطس البيوريه

المقادير :

- ١ كيلو بطاطس مسلوقة
١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن
١/٢ كوب لبن
ملح - فلفل أبيض

الطريقة :

- ١ - تقشر البطاطس وتهرس بالمصفاة .
- ٢ - يغلى اللبن وتضاف اليه الزبد أو السمن ويصب على البطاطس المهروس مع التقليب الجيد حتى يبيض لونه ويمتزج جيدا .
- ٣ - يتبل بالملح والفلفل وقد يقدم بمفرده أو تجميل به أطباق اللحم أو تعمل منه أصناف مثل صينية البطاطس البيوريه بالعصاج وكفتة البطاطس وضيع البطاطس .
- ٤ - وقد يضاف اليه صفار بيضتين مع التقليب ثم يوضع فى كيس البتيفور (بالبليلة المنقوشة) وترسم منه وردات حول أطباق اللحوم أو بعض الخضروات بحيث يتم عمل هذه الوردات قبل اتمام النضج مباشرة ، ثم تعاد الى الفرن لمدة عشر دقائق حتى يحمر وجه البطاطس .

صينية البطاطس البيوريه بالعصاج

المقادير :

- ١ كيلو بطاطس بيوريه (السابق عمله)
٢ ملعقة كبيرة سمن
١/٢ كيلو لحم عصاج
٣ وحدات جزر مسلوقة مقطع مكعبات
١/٢ كيلو بسله مسلوقة
١ صفار اثنى بيضة
ملح - فلفل
٢ ملعقة بقسماط

الطريقة :

- ١ - تدهن صينية أو قالب كيك بالسمن وترش جيدا بطبقة من البقسماط الناعم .
- ٢ - توضع طبقة من نصف مقدار البطاطس البيوريه ثم طبقة من العصاج ويغلى بطبقة من البطاطس أو عمل طبقة رفيعة من البطاطس البيوريه ثم طبقة من الجزر والبسله يوضع فوقها طبقة من العصاج وتغلى بطبقة من البطاطس ثم طبقة من الجزر والبسله وتغلى بطبقة من البطاطس .
- ٣ - يدهن السطح ببياض البيض وقطعة من السمن وتزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر اللون .
- ٤ - تقلب فى طبق صينى وتجميل بالبقدونس وتقدم ساخنة .
- ٥ - أو يمكن تنفيذ هذا الصنف بوضع الخضر المسلوقة المقطعة مع العصاج فى طبق فرن ثم يغلى الوجه بطبقة من البطاطس البيوريه ويجميل الوجه بتمرير شوكة بشكل دائرى على السطح ثم يدهن بالبيض بواسطة فرشاة ويخبز فى الفرن لمدة أربعين دقيقة وتقدم ساخنة .

كفتة البطاطس

المقادير :

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| ١ كيلو بطاطس مسلوق ومهروس | ١ بيضة |
| ملح - فلفل | سمن أو زيت للتحمير |
| ٢ ملعقة بقسماط | ملعقة كبيرة بقدونس للتجميل |
| صفار بيضتين | |

الطريقة :

- ١ - تسحق السمن ويضاف اليها البطاطس المهروس وتقلب جيدا ، ثم يضاف اليها صفار البيض والملح والفلفل ويقلب الخليط جيدا حتى يمتزج .
- ٢ - يشكل على شكل دوائر أو أصابع بعد حشوها بالعصاج .
- ٣ - تغطى كل واحدة بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن أو الزيت الغزير وتقدم مع فرشاة من البقدونس .
- ٤ - وقد يستغنى عن العصاج وتشكل على هيئة كرات ثم تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن أو الزيت الغزير وتقدم ، وهذه تسمى كروكيت البطاطس .
- ٥ - وقد تشكل على هيئة الكستليتة بدون عصاج ثم يتم تغطيتها بالبيض والبقسماط ثم التحمير وتوضع فى طرفها قطعة من الكرونة تمثل عظمة الضلع وتقدم ساخنة على فرشاة من البقدونس ومعها صلصة الطماطم ، وهذه تسمى « ضلع البطاطس » .

البطاطس بالجبن الروكفور

المقادير :

- | | |
|----------------------------------|---------------------|
| ٨ وحدات بطاطس كبيرة | ٢ ملعقة كبيرة زبد |
| ١/٨ كيلو جبن روكفور أو جبن بيضاء | ١ ملعقة فلفل أحمر |
| ٢ ملعقة ملح وملعقة فلفل أبيض | ٢ ملعقة بقدونس مفرى |

الطريقة :

- ١ - تغسل البطاطس وتسلق بقشرها فى ماء مغلى مملح حتى تلين ثم تقشر وتقطع كل واحدة الى نصفين .
- ٢ - يقور كل جزء باحتراس بملعقة صغيرة ويخلط ما تم اخراجه بالزبد والفلفل الأحمر والبقدونس والجبن ويهرس جيدا ثم تحشى بهذه الخلطة وحدات البطاطس مع لصق كل جزئين مع بعضهما .
- ٣ - ترص الوحدات فى صينية مدهونة سمن مع رش الوجه بالفلفل الأحمر وقليل من الملح الخشن وترج فى الفرن لمدة ١٠ دقائق وتقدم .
- ٤ - يمكن لف البطاطس بورق مفضض وطهيه فى الفرن بدلا من سلقه على أن تكمل بعد ذلك بقية الخطوات .

جاكيت البطاطس باللحم



المقادير :

- ٤ وحدات بطاطس كبيرة
- ٤ ملاعق لبن
- ملح - فلفل
- ٢ ملعقة زبد
- ٤ ملاعق لحم عصاج
- ٤ ملاعق جبن شيدر مبشوره

الطريقة :

- ١ - تشق كل واحدة من البطاطس شقا صغيرا من منتصفها ثم تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .
- ٢ - تقطع كل واحدة الى نصفين ثم ينزع قلب كل نصف .
- ٣ - يخلط البطاطس المنزوع بالعصاج وملعقتين جبن مبشور ويتبل بالملح والفلفل ويدعك بالزبد .
- ٤ - يحشى كل نصف بالخليط السابق ويرش الوجه بالجبن المبشور وقطعة صغيرة من الزبد .
- ٥ - يرص فى صينية مدهونة بالسمن ويزج فى الفرن حتى يحمر الوجه .
- ٦ - بعد النضج ترتب فوق مفرش وتقدم كنوع من المملحات .

السجق بالبطاطس البيورية



المقادير :

- ١ كيلو سجق
- ١ ملعقة مسطردة
- مقدار من البقدونس المفري
- ١ ملعقة فلفل أحمر
- ١ كيلو بطاطس بيوريه
- ١ ملعقة سمن
- ١ كوب طماطم
- ملح - فلفل
- ١ ملعقة خل
- ورقة جيلاتين
- ١ ملعقة كورن فلور

الطريقة :

- ١ - يحمر السجق فى السمن ثم يضاف اليه قليل من الماء حتى ينضج .
- ٢ - تذاب ملعقة كورن فلور فى قليل من الماء ويتبل بالملح والفلفل الأحمر ثم تصب على السجق .
- ٣ - يذاب الجيلاتين فى قليل من الماء ويصب على الخليط السابق .
- ٤ - يعاد على النار الهادئة حتى يتسبك تماما .
- ٥ - ترفع وحدات السجق وترص فى سرفيس بجوار بعضها ثم يصب عليها بعض الصلصة وتغرف باقى الصلصة فى قارب الصلصة .
- ٦ - يوضع البطاطس البيوريه فى كيس وبليلة ثم تعمل وحدات حول السجق ويجمل وجه السجق بالبقدونس .
- (يلاحظ استخدام كيس كبير وبليلة قطرها كبير) .



الأشكال المختلفة لبطاطس المحمر

يتم غسل البطاطس وتقسيره وتقطيعه الى أشكال مختلفة ثم نقعه فى الماء والملح • وبعد أن يصفى جيداً يحمر تحمير غزير وتفضل حلة التحمير الغزير الكهربائية اذا توفرت ، ثم ينشل ويوضع على ورق زبدة ليتشرب الزيت ، ثم يتبل بالملح والفلفل •
ان هناك اشكال كثيرة لتقطيعه وتجميله تسمى بتسميات مختلفة مبينة بالصورة من اليمين الى الشمال :

- ١ - بطاطس شيبس :
تقطع البطاطس حلقات رقيقة جداً ومستديرة ويمكن استخدام قطعة خاصة وتحمر •
- ٢ - بطاطس بال :
تقطع البطاطس أرفع من عيدان الكبريت مثل شعيرات الكنافة وتحمر •
- ٣ - بطاطس جيم شيبس :
تقطع البطاطس بقطعة خاصة مشرشرة الجوانب وتحمر •
- ٤ - بطاطس بولاندجير :
تقطع البطاطس حلقات مستديرة بسمك ١/٢ سم وعند تقديمها يحمر البصل ويضاف فوقها وتوضع فى صينية وتزج فى الفرن حتى تنضج وتقدم ساخنة •
- ٥ - بطاطس فريت :
تقطع البطاطس فى حجم الاصابع وتحمر •
- ٦ - بطاطس أنا :
تقطع البطاطس حلقات بسمك ١/٢ سم ولكن يتم تحميره نصف تحمير ثم تتبل وترص فى صينية أو (قالب بودنج) بعد دهنه بالزيت وترص الواحدة فوق الأخرى ثم يدهن الوجه بالزبد • يتم طهيها بعد ذلك فى حمام مائى فى الفرن وتترك حتى تنضج ثم تقلب فى طبق التقديم وتقدم فى الحال •
- بطاطس جوفريت :
تقطع البطاطس بماكينة تجميل خاصة وتحمر •

أشكال من البطاطس المسلوقة



يمكن سلق البطاطس مقشرة أو غير مقشرة في ماء وملح على أن يتم السلق على نار هادئة حتى يتم النضج ، ثم ترفع من الماء وتستخدم كالتى :

١ - كروكيت البطاطس :

عبارة عن بطاطس مسلوقة وتغطى بالدقيق ثم بالبيض والبقسماط ويتم التحمير فى الزيت الغزير

٢ - بطاطس روستو :

وحدات بطاطس صغيرة مسلوقة وتقشر ثم تحمر فى الزيت أو السمن .

٣ - بطاطس دى شيس :

عبارة عن بطاطس مسلوقة ومهروسة ومضاف اليها ملعقة زبد سايحة مع اضافة بيضة مضروبة ،

يعجن الجميع ثم تشكل وردات أو أشكال زخرفية (أصابع أو حلقات) أو بالبليلة ثم توضع فى صاج

مدهون سمن أو زبد وتزج فى الفرن لمدة ٢٥ ق حتى تحمر . وعادة تستخدم فى تجميل الأطباق .

٤ - بطاطس پاريزيان :

بطاطس مسلوقة وتقطع بواسطة ملعقة خامة لهذا الغرض .



مسقة الباذنجان بالجبنة القريش



فطيرة البطاطس



المقادير :

- كيلو باذنجان رومى
- ١/٨ كيلو سمن
- كوب ماء أو بهريز
- ١/٤ كيلو جبن قريش
- ملح - فلفل
- بصلة مفرية
- ١/٤ كوب عصير ليمون

الطريقة

- ١ - يقشر الباذنجان ويقطع شرائح ويحمر خفيفا فى السمن .
 - ٢ - تحمر البصلة فى السمن المتخلف من تحمير الباذنجان ثم تضاف اليها الطماطم وتترك الى أن يتم تسبيكها ثم يضاف اليها الماء وتتبلى وتترك حتى تنضج .
 - ٣ - يوضع نصف الباذنجان فى دقية أو طاجن ثم تضاف الجبن القريش المفرية ، ثم باقى الباذنجان .
 - ٤ - تضاف الطماطم المسبكة وترفع على نار هادئة أو فى الفرن حتى تنضج وتقدم .
- يعتبر هذا الطبق متكامل الغذاء حيث أن الجبن تحل محل اللحم أو العصاج لوجود البروتين بها . ويمكن ان يقدم معها سلطة اللبن بالخيار .

المقادير :

- ٢ كوب دقيق
- ٣/٤ كوب بطاطس مسلوقة مهروس
- ٣/٤ كوب سمن
- ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- ٢ بيضة
- ملح - فلفل
- بقدونس مفرى

الحشو : (كوب عصاج - ١/٤ كوب بطاطس مسلوقة)

الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق مع البيكنج بودر والملح .
- ٢ - تضاف السمن وتقلب مع الدقيق حتى تختفى تماما .
- ٣ - يضاف البطاطس المسلوقة ويعجن بالبيض واللبن .
- ٤ - يعد الحشو بخلط العصاج والبطاطس واطافة قليل من البقدونس مع التتبيل الجيد .
- ٥ - تفرد العجينة الى سمك ١/٤ سم ثم تقطع مربعات .
- ٦ - يوضع فى نصف كل مربع مقدار من الحشو السابق وتقفل مثل الظرف مع دهن الوجه بالبيض .
- ٧ - تدهن صينية بالسمن ثم ترص الوحدات وتخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .
- ٨ - تقدم ساخنة مع تجميل الوجه بالبقدونس .

قالب الباذنجان بالصلصة البيضاء



المقادير :

كيلو باذنجان رومى

مقدار من العصاج بالطماطم

قليل من البقسماط للوجه

٢ ملعقة جبن رومى مبشور

مقدار من الصلصة البيضاء (باشاميل)

الطريقة :

- ١ - يقشر الباذنجان ويقطع قطعاً مناسبة ، ثم ينقع قليلاً فى ماء وملح أو يرش قليل من الملح .
 - ٢ - يصفى من الماء جيداً ويجهز مقدار مناسب من العصاج بالطماطم ويراعى اضافة قليل من الماء الى العصاج بعد نضجه .
 - ٣ - يجهز قالب ، أو صينية وتدهن بالسمن .
 - ٤ - توضع طبقة من الباذنجان النىء ثم طبقة من العصاج بالطماطم ، ثم طبقة من الباذنجان ثم يصب فوقها قليل من الماء .
 - ٥ - تجهز الصلصة البيضاء (انظر الباب الثانى - الفصل الثانى - الصلصات) ثم يغطى سطح القالب بها ويرش الوجه بقليل من البقسماط والجبن الرومى المبشور ثم يرش فوقه قليل من السمن السايح . أو (يضرب عدد ٢ سلطانية لبن زبادى بالشوكة ويضاف اليها بيضة ثم تصب على الباذنجان) .
 - ٦ - يزعج القالب فى الفرن حتى يحمر الوجه ثم يقدم ساخناً .
- قد يحمر الباذنجان بالزيت ويتم عمل القالب كما سبق شرحه .

بادنجان أجارتا الباذنجان في القرن



المقادير :

- كيلو بادنجان عروس
- ربع كيلو عصاج بالصلصة
- ٢ ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور
- ملح - فلفل
- زيت أو سمن للتحمير
- ٢/١ كوب بطاطس بيوريه

الطريقة :

- ١ - يغسل الباذنجان ويقشر ويشق نصفين بالطول مع الاحتفاظ بالكأس ثم يتبل بالملح ويترك نصف ساعة .
- ٢ - يقور قليلا ثم يحمر في الزيت أو السمن .
- ٣ - تحشى كل باذنجانة بالعصاج وترص في طبق فرن بعد دهنه بالزيت أو السمن وتوضع كل واحدة بجوار الأخرى .
- ٤ - يصب على الوجه مقدار من صلصة الطماطم المتخلفة من العصاج مع اضافة قليل من الماء أو البهريز ويرش الوجه بالجبن الرومي المبشور ويزج في الفرن حتى ينضج .
- ٥ - قد يجمل قبل نضجه بخمس دقائق بوضع وردات من البطاطس البيوريه فوق كل باذنجانة ثم يزج في الفرن حتى ينضج .

المقادير :

- كيلو بادنجان عروس
- كوب صلصة باتاميل
- ربع كيلو عصاج بالصلصة
- ٢ ملعقة جبن رومي مبشور
- ملح - فلفل
- زيت للتحمير أو سمن
- ٢ بيضة

الطريقة :

- ١ - ينزع العنق الأخضر من الباذنجان ويشق الباذنجان بالطول على بعد ٢/١ سم من سطحه مع مراعاة الاحتفاظ بالقشرة سليمة ثم يرش بالملح ويترك نصف ساعة .
- ٢ - يحمر الباذنجان في الزيت ثم ينزع اللب مع مراعاة الاحتفاظ بالقشرة سليمة .
- ٣ - يفرم ما استخرج من الباذنجان ويخلط بالعصاج والصلصة البيضاء والجبن الرومي المبشور ويعجن بالبيض ثم يتبل جيدا بالملح والفلفل .
- ٤ - يملأ قشر الباذنجان بالخليط ويرش بالجبن المبشور ويوضع في طبق فرن ويزج في الفرن حتى ينضج ويجمل بالبقونوس .

قالب الباذنجان باللحم والمكرونة



المقادير :

١ كوب صلصة طماطم
ملح - فلفل
١ بيضة

كيلو باذنجان طويل اسود
١/٢ كيلو عصاج بالصلصة
١/٢ كيلو مكرونة مسلوقة

الطريقة :

- ١ - تقطع كل باذنجانة بالطول الى نصفين بعد غسلها تماما .
- ٢ - تحمر فى السمن ثم ينزع القلب ويكتفى بالجلد الصحيح والعنق .
- ٣ - يفرم القلب ويضاف اليه العصاج والبيض والمكرونة ويقلبوا مع بعض .
- ٤ - يرص قشر الباذنجان إما فى قالب أو صينية مدورة صغيرة بحيث تكون كل قشرة فوق نصف الثانية وهكذا حتى تغطى كل الصينية تماما .
- ٥ - يصب الخليط السابق فى الصينية وتغطى بالنصف الثانى من الباذنجان .
- ٦ - تزج فى الفرن فى حمام مائى حتى ينضج تماما ثم تقلب فى طبق ويصب حولها صلصة الطماطم وتقدم ساخنة .

وردة الباذنجان

المقادير :

١/٢ كوب عصاج بالصلصة
ملح - فلفل

١ كيلو باذنجان عروس
١ كوب ماء أو بهريز

الطريقة :

- ١ - يغسل الباذنجان ويقشر وتشق الواحدة حوالى خمس أجزاء متساوية بطول الباذنجانة بحيث تكون الخمس قطع متشابهة من القاع (كالوردة المفتحة) .
- ٢ - تفتح القمع ويحشى بين كل قطعة وأخرى بمقدار من العصاج ثم ترص الواحدة بجوار الأخرى فى طبق فرن .
- ٣ - يصب عليها قليل من الماء أو البهريز وتزج فى الفرن مع اضافة قليل من الماء أو البهريز حتى ينضج الباذنجان ويقدم ساخنا .

بان كيك السبانخ

مقادير البان كيك :

- ١ ١/٢ كوب دقيق
- ٢ كوب لبن
- ٣ بيضة
- ملح - فلفل
- سمن للتحمير

الطريقة :

- ١ - يقلب اللبن مع الدقيق - يضرب البيض بالشوكة جيدا ويضاف الى اللبن والدقيق ويتبل بالملح والفلفل .
- ٢ - يصفى الخليط بالمصفاة القمع .
- ٣ - يقدح قليلا من السمن فى طاسة ويؤخذ من الخليط السابق قدر كبشة بحيث تملأ الطاسة تماما على شكل قرص وترفع على النار حتى تنضج قليلا مع مز الطاسة اثناء النضج ، ثم يقلب القرص ليحمر الوجه الآخر .
- ٤ - ترفع من على النار وتكرر هذه العملية حتى ينتهى المقدار (ينتج حوالى ست أقراص) .

بان كيك السبانخ :

المقادير :

مقدار من عجينة البان كيك

٦ ملاعق سبانخ بيوريه

٤ ملعقة جبن رومى مبشور

الطريقة

- ١ - يضاف نصف مقدار الجبن الرومى الى السبانخ وتقلب جيدا .
- ٢ - يوضع قرص بان كيك وتفرّد طبقة من السبانخ فوقه ويلف على هيئة اسطوانة ، وهكذا مع باقى الوحدات .
- ٣ - ترص الوحدات فى طبق بايوريكس وترش بباقى الجبن الرومى المبشور ويدخل الفرن حتى يسخن ويقدم .

اسطوانات السبانخ بالبشاميل

المقادير :

كالمقادير السابقة مع اضافة مقدار كوب من

البشاميل .

الطريقة :

- ١ - تعد وحدات من اسطوانات البان كيك بالسبانخ وترص فى طبق فرن مدهون بالسمن ثم يصب عليها البشاميل بحيث يغطيها تماما ويرش بالجبن الرومى ويزج فى الفرن حتى تحمر وتنضج وتقدم ساخنة .



شكشوكة الباذنجان

المقادير :

١/٨ كيلو طماطم
ملح - فلفل
١/٨ كيلو فلفل أخضر

١/٨ كيلو باذنجان أسود
٢ كوب ماء لنضج الباذنجان
٢ ملعقة كبيرة زيت
١ بصلة

الطريقة :

- ١ - يقشر الباذنجان، ويقطع الى مكعبات صغيرة
- ٢ - يقشر البصل ويقطع حلقات كما يقطع الفلفل الأخضر حلقات والطماطم الى قطع صغيرة .
- ٣ - يشوح الباذنجان فى الزيت حتى يلين ثم تضاف باقى المقادير ، ويقلبوا جيدا على النار مع اضافة قليل من الماء تدريجيا حتى يتم نضج الخضرا .
- ٤ - يصب الخليط فى صينية أو قالب فرن ، ويتم ادخاله فى الفرن حتى يتم احمرار الوجه ويتم تسبيكه .
- ٥ - يتم تقديم هذا الطبق ساخنا وسوف يتضح أنه جديدا فى مذاقه ، اقتصاديا سهل الهضم اذ أننا تجنبنا طريقة طهى الباذنجان بالتحمير الغزير وعدم استخدام كمية كبيرة من المواد الدهنية .

طاجن الباذنجان بالأرز واللحم

المقادير :

عصاج وصنوبر محمر
سمن للتحمير
ملح - فلفل
٣ : ٤ كوب ماء

١/٨ كيلو باذنجان رومى
١/٨ كيلو لحم
٢ كوب أرز
ملعقة صغيرة كركم

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم الى قطع صغيرة مناسبة .
- ٢ - يوضع اللحم فى اناء مع قليل من السمن ويتبل بالملح والفلفل والكركم ويترك حتى يصفر لونه .
- ٣ - تصفى ويوضع على النار حتى ينضج وقد يضاف الماء تدريجيا حتى يتم النضج .
- ٤ - يقشر الباذنجان ويقطع الى شرائح مستديرة ويرش عليه قليل من الملح ، ويحمر فى السمن وينشل .
- ٥ - يغسل الأرز جيدا ، ثم يصفى من ماء الغسيل .
- ٦ - يدهن الطاجن بالسمن وتوضع طبقة من اللحم ، ثم طبقة من الباذنجان وأخيرا يغطى بطبقة من الأرز ثم يصب الماء (المخصص لنضج الأرز) .
- ٧ - يزعج الطاجن فى الفرن حتى ينضج وقد يضاف الماء تدريجيا حتى يتم النضج تماما .
- ٨ - بعد خروج الطاجن من الفرن يوضع على الوجه قليل من العصاج والصنوبر للتجميل وتقدم معه سلطة الزبادى بالخيار .

السبانخ المكورة

المقادير :

١ بصلة مفرومة
١/٢ كوب أرز
١ ملعقة سمن
١/٢ كيلو طماطم

١ كيلو سبانخ
١/٢ كيلو لحم
٢ ملعقة حمص جاف
١/٤ رأس ثوم
١ كوب ماء أو بهريز

الطريقة :

- ١ - تعمل البصلية من اللحم والبصل والطماطم ويضاف اليها الحمص بعد نقعه لمدة ساعتين .
- ٢ - يغسل السبانخ جيدا ويقطع الى قطع كبيرة ثم يغسل مرة أخرى .
- ٣ - يضاف السبانخ الى البصلية ويرفع على نار هادئة مع التقليب من وقت الى آخر لمدة خمس دقائق ثم يضاف الأرز بعد غسله .
- ٤ - يضاف للمقدار ماء أو بهريز ويترك الجميع على النار الهادئة حتى ينضج الأرز والسبانخ .
- ٥ - قد يضاف الثوم المفري مع البصلية أو يضاف نيء مع السبانخ اثناء النضج أو تعمل تقلية بتحمير الثوم المفري وملعقة كسبرة ناعمة وملعقة سمن ويضاف الى السبانخ بعد نضجه ورفعه من فوق النار كما فى عمل الملوخية ويقدم ساخن وقت الطلب .

صينية السبانخ بالبيض

المقادير :

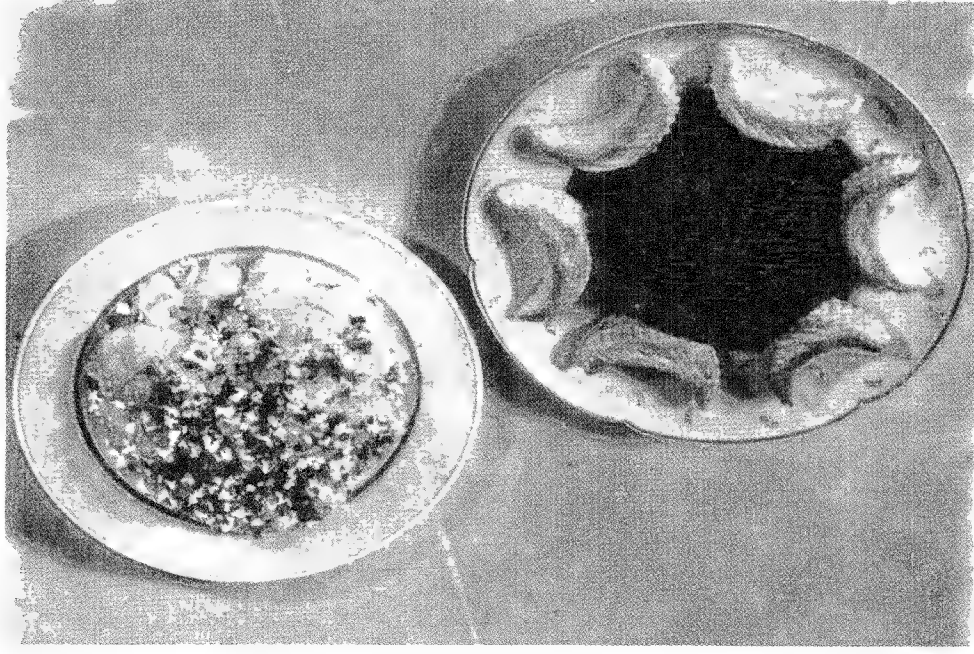
جوزة الطيب
ملح - فلفل
٢ ملعقة سمن
٣ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور

١ كيلو سبانخ
٤ ملاعق بقودونس مفري
٢ كوب لبن
١/٤ كيلو عصاج
٥ بيضات

الطريقة :

- ١ - يغسل السبانخ ، ثم تسلق فى ماء مغلى وملح ، ثم تشطف بماء بارد وتفرم بمفرمة اللحم ، ثم تشوح قليلا فى السمن .
- ٢ - تدهن صينية أو طبق قرن بالزبد أو السمن ويطن قاعها بنصف مقدار السبانخ ، ثم توضع طبقة من العصاج ، يوضع فوقها النصف الثانى من السبانخ بعد إضافة البقدونس المقروم .
- ٣ - يصب اللبن المغلى على البيض مع التقليب بالمضرب السلك ، ثم يضاف اليه الجبن الرومى المبشور .
- ٤ - يتبل الخليط بالملح والفلفل وجوزة الطيب ، ويصب على السبانخ السابق اعداده .
- ٥ - توضع الصينية فى حمام مائى ، وتزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة حتى يجمد خليط البيض واللبن وتقدم ساخنة .

بيوريه الاسفاناخ « السبانخ »



المقادير .

مشتات حمر محمر للتحميل أو وحدات من
ذرة بيكربونات الصودا
الفطير البسيط .

كيلو سبانخ
كوب صلصة بيضاء
٢ ملعقة كبيرة حبن رومى مبشور
ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - يسلق السبانخ بغسله عدة مرات بالماء البارد ثم سلق الورق في قليل من الماء المغلى مع اضافة ذرة بيكربونات الصودا ويترك حتى ينضج .
- ٢ - يصفى من ماء السلق ويفرى بالسكين ثم توضع عليه الصلصة البيضاء ويقلب جيدا .
- ٣ - يرفع على النار لمدة ثلاث دقائق ثم يضاف اليه الحبن الرومى ويتبل جيدا ، واذا اريد تخفيفه يضاف اليه قليل من اللبن .
- ٤ - يغرف فى طبق التقديم ويكمل اما بمثلثات الخبز المحمر أو وحدات من الفطير البسيط .

دقية السبانخ

المقادير :

١ ملعقة سمن
ملح - فلفل

١ كيلو سبانخ
١ كوب ماء أو بهريز
١ كيلو عصاج بالطماطم

الطريقة :

- ١ - يغسل السبانخ جيدا ثم تزال الجذور فقط بمعنى ترك ورق السبانخ صحيحا ثم يشوح فى السمن .
- ٢ - تدهن الدقية بالسمنة ويوضع العصاج بحيث يغطى قاع الدقية ثم يوضع السبانخ وتسقى بالماء أو البهريز ويرفع على نار هادئة حتى ينضج . يقلب فى طبق التقديم ويقدم ساخنا .

السبانخ بالببيض المفري



المقادير :

٥ بيضات
٣ ملعقة سمن أو زبد
جوزة الطيب

١ كيلو سبانخ
٤ ملاعق بقدونس مفري
ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - يغسل السبانخ جيدا جدا عدة مرات وتقطع الرؤوس ثم يوضع فى طاسة بها ملعقة زبد سايح ويقلب على النار بعد اضافة الملح والفلفل وجوزة الطيب لمدة عشر دقائق حتى يخرج جميع ماء ثم يضاف اليه نصف كمية البقدونس ويقلب حتى تنضج السبانخ .
- ٢ - يضرب البيض فى سلطانية ويخفف بقليل من اللبن ثم يضاف اليه باقى البقدونس .
- ٣ - تقدح بقية الزبد ويضاف البيض مع التقليب المستمر حتى ينضج .
- ٤ - يغرف السبانخ فى السرفيس حتى يغطى الطبق تماما ثم يوضع البيض فى وسطه ويقدم فى الحال .
وقد يرش على الوجه الجبن الرومى المبشور ويقدم مع توست محمر إن وجد .

أقراص السبانخ بالببيض

المقادير :

٣ ملاعق كبيرة جبن رومى مبشور

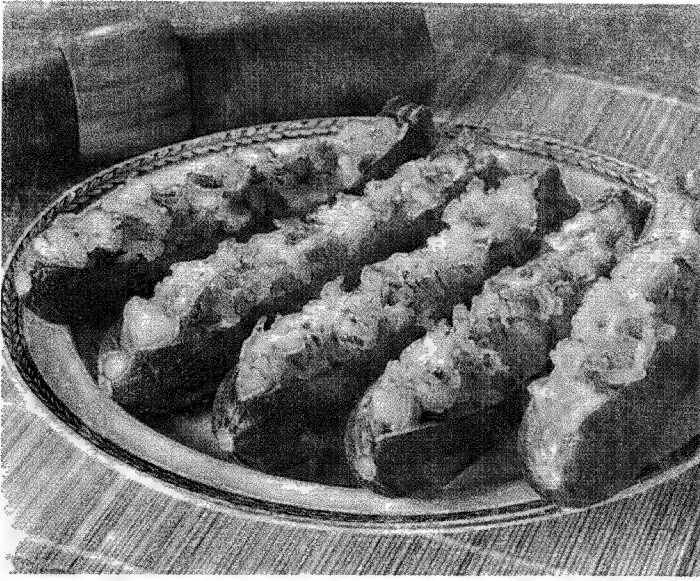
مقدار من السبانخ السابق عمله

٣ أقراص عجة أو مليت

الطريقة :

- يوضع فى السرفيس قرص عجة ثم يغطى بطبقة من السبانخ ويرش بالجبن الرومى ثم يوضع فوقه قرص عجة وهكذا حتى ينتهى المقدار بحيث يكون قرص العجة آخر طبقة ويقدم ساخنا .

مراكب الكوسة



المقادير :

- ١ كيلو كوسة كبيرة
- ٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
- ١/٢ كيلو عصاج طماطم
- ١ ملعقة زبد
- ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - تقشر الكوسة وتقطع منها شريحة صغيرة يالطول وتقوم حتى تصبح كالمركب وتنقع فى الماء والملح
- ٢ - تحشى بعصاج الطماطم وتوضع على وجهها جبنة رومى مبشور وقطعة زبد
- ٣ - ترص فى طبق فرن مدهون بالسمن وبغطاء وتزج فى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة مع اضافة قليل من الماء أو البهريز اثناء النضج
- ٤ - يرفع الغطاء وتعاد مرة أخرى الى الفرن حتى يحمر الوجه ويتم النضج ويمكن تقديمها بطبق الفرن أو فى سرفيس
- ٥ - قد تقطع الكوسة الى دوائر عرضية بسمك ٣ سم ثم تقوم الدوائر مع الاحتفاظ بسلامة قاعدة كل قطعة ويتم الحشو والنضج كالسابق

الكوسة بالصلصة البيضاء

المقادير :

- ١ كيلو كوسة
- مقدار من الصلصة البيضاء
- قليل من البهريز أو الماء
- ملح - فلفل
- ١ ملعقة بقسماط
- ١/٢ ملعقة زبد أو سمن

الطريقة :

- ١ - تقشر الكوسة وتقطع وتشوح فى الزيت مدة ١٠ دقائق مع ملاحظة تماسك أجزائها وعدم تغير لونها
- ٢ - يضاف اليها قدر من البهريز وتترك على نار هادئة حتى تنضج
- ٣ - ترفع القطع باحتراس وتوضع فى صحن فرن أو صينية وتغطى بالصلصة البيضاء
- ٤ - يرش السطح بالبقسماط وتوزع قطعة الزيت على السطح وتزج فى فرن هادىء حتى يحمر الوجه

طاجن الخضر بالعصاج والصلصة البيضاء

المقادير :

- ١ ك خضار مسلوق « بطاطس - فاصوليا - جزر - بسلطة »
- ٢ ملعقة عصاج
- ٢ ملعقة سمن
- ملح - فلفل
- ٢ كوب صلصة باشاميل

الطريقة :

- ١ - تقطع الخضر وتسلق ويوضع نصفها في طاجن فرن مدهون سمن .
- ٢ - يوضع العصاج فوق الخضر ثم يغطى بباقي الخضر .
- ٣ - تعمل الصلصة البيضاء (الباشاميل) ثم تصب فوق طاجن الخضر حتى تغطيه تماما .
- ٤ - توضع على وجه الطاجن ملعقة سمنة ويدخل الفرن حتى يحمر الوجه ويقدم ساخنا .

التورتى المكمرور

المقادير :

- ١ كيلو خضر مشكل (خضر الموسم)
- ٢ كوب ماء أو بهريز
- ١ كيلو لحم مفري عصاج
- ملح - فلفل
- ١ كوب عصير طماطم

الطريقة :

- ١ - تغسل الخضر جيدا وتقطع إما حلقات أو مكعبات كل حسب نوعه .
- ٢ - توضع الخضر في حلة أو طاجن في طبقات متبادلة مع اللحم .
- ٣ - يُصب عليه عصير الطماطم وقليل من الماء أو البهريز ويزج في الفرن ٤ مع اضافة البهريز تدريجيا حتى يتم النضج .

التورتى بالبصلية

المقادير :

كالمقادير السابقة مع اضافة زيت أو سمنة للتحمير وقد يستبدل العصاج باللحم المقطع الناضج .

الطريقة :

- ١ - تغسل الخضر جيدا وتقطع إما حلقات أو مكعبات كل حسب نوعه ، ثم يحمر كل نوع وينشل .
- ٢ - يتم عمل البصلية باللحم المفري أو اللحم المقطع الناضج (انظر الطريقة الثانية في التسبيك) .
- ٣ - توضع الخضر المحمرة في صينية أو طاجن فرن في طبقات متبادلة مع اللحم ، وقليل من الماء ثم يغطى الاناء .
- ٤ - يزج في فرن متوسط الحرارة حتى يقرب من النضج ، ثم يرفع الغطاء ويترك حتى يحمر الوجه في الفرن ويقدم .

- ٢ - يقدح الزيت ويؤخذ مقدار فنجان من العجينة وتحمّر على شكل فطائر مستديرة .
- ٤ - تقدم مع أى نوع من اللحوم المشوية أو تقدم كصنف مستقل .

قرنبيط بالصلصة

المقادير :

| | |
|------------------------------|-----------------|
| قرنبيطة متوسطة مسلوقة ومقطعة | ملح - فلفل |
| ٢ ملعقة دقيق | مقدار من العصاج |
| كوب ماء | بقسمات للتغطية |
| ٣ بيضات | سمن للتحمير |

الطريقة

- ١ - يسلق القرنبيط ثم يقطع اجزاء متساوية كالورقات .
- ٢ - يضاف الدقيق الى الماء ويقلب جيدا ثم يضاف اليه بيضتين ويتبل بالملح والفلفل .
- ٣ - توضع اجزاء القرنبيط فى هذا الخليط ثم يحمر فى السمن .
- ٤ - ترص طبقة من وحدات القرنبيط فى صينية أو قالب أو طبق فرن مدهون سمن ثم توضع طبقة من العصاج ثم طبقة أخرى من القرنبيط .
- ٥ - ترب بيضة وتصب على وجه القرنبيط ثم يرش الوجه بالبقسمات .
- ٦ - يوضع على الوجه قطع سمن على مسافات متباعدة .
- ٧ - يدخل الفرن حتى يحمر الوجه ويقدم ساخنا .

قرنبيط بالصلصة البيضاء

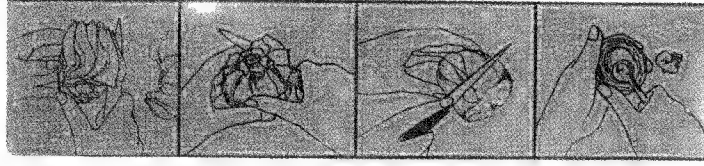
المقادير :

| | |
|--------------------------|----------------------------|
| قرنبيطة | ملعقة بقسمات |
| قليل من البهريز أو الماء | ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور |
| مقدار من الصلصة البيضاء | ١ ¼ ملعقة كبيرة زبد أو سمن |
| ملح - فلفل | |

الطريقة :

- ١ - يسلق القرنبيط إما بالماء أو البهريز .
- ٢ - ترفع القطع باحتراس وترص فى صحن فرن أو صينية ثم يغطى بالصلصة البيضاء .
- ٣ - يرش على الوجه الجبن الرومى المبشور والبقسمات ثم توزع قليل من الزبد على الوجه ويدخل الفرن حتى يحمر الوجه ويقدم .

الخرشوف المسلوق



المقادير :

٨ وحدات من الخرشوف
ملح

ماء يكفي لتغطيه الخرشوف
١ ملعقة عصير ليمون لكل لتر ماء أو خل

الطريقة :

- ١ - تنزع الاوراق الخارجية الخضراء ، ويقشر من جوانبه وأسفله ويقطع من أعلى .
- ٢ - تنزع الزغب من داخلها بملعقة أو سكين أو مقوار أو تقسم الخرشوفة الى قسمين أو أربعة فى حالة عدم الرغبة فى حشوها .
- ٣ - توضع فى الحال فى ماء مملح مضاف اليه الليمون أو الخل حتى لا يسود لونها .
- ٤ - ترفع على النار حتى تنضج . وتصفى من ماء السلق وتستعمل حسب الرغبة .

أطباق من الخرشوف

يمكن عمل عدة أطباق من الخرشوف المسلوق باستخدام أنواع مختلفة من الصلصات مع اختلاف طرق التقديم ، كما يمكن استخدام الخرشوف فى تجميل بعض أطباق اللحوم .

الخرشوف بالصلصة الفرنسية

مقدار من الخرشوف المسلوق المقطع يضاف اليه مقدار من الصلصة الفرنسية (انظر باب الصلصات) ويقلى جيدا ويغرف فى صحن ويرش بالبقدونس المفروى .

الخرشوف بالصلصة البيضاء

- ١ - مقدار من الخرشوف المسلوق المقطع الى نصفين أو الى أربع قطع .
- ٢ - يرتب فى صحن ويصب عليه مقدار من الصلصة البيضاء (انظر باب الصلصات) .
- ٣ - يجملى بالبقدونس المفروى ويقدم ساخنا .
- ٤ - أو يرص الخرشوف فى طبق فرن ويصب عليه الصلصة البيضاء بحيث تغطيه تماما ثم يرش على الوجه بقسمات ناعم ، كما توزع قطعة من الزبد الصغيرة على الوجه ويزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه ويقدم ساخنا .

الخرشوف بالتربية

المقادير :

- ١ كيلو لحم مسلوق
مقدار من الخرشوف المسلوق نصف سلق (مقطع الى نصفين او اربعة)
صلصة بيضاء خفيفة مقاديرها كالاتى :
٢ كوب ماء سلق اللحم
١ ملعقة كبيرة دقيق
ملعقة كبيرة سمن
١ كوب لبن
١ ملعقة عصير ليمون
ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - تعمل الصلصة البيضاء بتشويح الدقيق فى السمن ثم يصب عليه ماء سلق اللحم واللبن ويتبل الخليط بالملح والفلفل .
- ٢ - يضاف الخرشوف المسلوق وكذا قطع اللحم المسلوق ، ويرفع على النار حتى يتم النضج تماما .
- ٣ - يغرف فى طبق غويط ويعصر عليه الليمون ويقدم ساخنا .

الخرشوف البانيه

المقادير :

- ٨ وحدات من الخرشوف المسلوق الكامل
١ بيضة
٣ ملاعق بقسماط ناعم
مقدار من العصاج بالصلصة
زيت او سمن غزير للتحمير

الطريقة :

- ١ - تحشى وحدات الخرشوف بالعصاج مع الضغط اثناء الحشو .
- ٢ - تغطى كل واحدة بالبيض والبقسماط مع الضغط الجيد باليد حتى لا يتساقط البقسماط اثناء التحمير .
- ٣ - يقدح الزيت او السمن وتحمّر الوحدات ثم تنتشل .
- ٤ - يقدم ساخنا كطبق مستقل او يقدم مع أصناف من اللحوم .

طاجن البامية البوراني

المقادير :

- ٣ كيلو بامية متوسطة الحجم
١ كيلو طماطم حمراء
٢ ملعقة سمن
٢ ملعقة بقسماط ناعم
١ كيلو لحم ضانى
١ بصلة متوسطة

الطريقة :

- ١ - تقطع البامية من طرفيها وتقشر وتحمّر فى السمن ثم ترفع وتوضع فى طبق لحين استخدامها .
- ٢ - يخرط البصلة وترفع على النار فى كمية السمن المتبقية حتى يصفر لونها ويضاف لها اللحم بعد

تقطيعه قطعاً صغيرة ، ومقلب حتى يحمر اللحم ثم تتبل بالملح والفلفل والبهار .
٣ - يدهن طاجن أو طبق فرن بقليل من السمن وترص فيه نصف كمية البامية ثم يوضع فوقها اللحم ثم باقى البامية .

٤ - يضاف عليها عصير الطماطم بعد غليه ثم تزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة ، ثم يرش البقسماط فوق الوجه مع قليل من السمن ثم تزج فى الفرن مرة أخرى لمدة عشر دقائق حتى يتم النضج ، وتقدم ساخنة .

البامية المطمورة

المقادير :

١ كيلو بامية خضراء
١ لتر ماء أو بهريز
١ بصلة كبيرة مفرومة
ملح - فلفل
١/٢ كيلو لحم

لعمل البصلية :

٢ ملعقة كبيرة سمن - كوب عصير طماطم - ٢ كوب ماء لنضج اللحم .

الطريقة :

١ - تغسل البامية جيداً وتترك لتجف ، ثم ينزع الجزء العلوى على شكل هرمى وكذا نزع جزء صغير من أسفلها ، وقد تقشر الجوانب .

٢ - تعمل البصلية كالآتى :

(١) يشوح البصل حتى يصفر لونه ثم تضاف اللحم ويقلب جيداً حتى يحمر اللحم .
(ب) تضاف الطماطم وتترك على النار حتى تتسبك مع اضافة الماء تدريجياً حتى يتم نضج اللحم نصف نضج .

٣ - تضاف البامية على اللحم وتترك على النار مع اضافة الماء أو البهريز تدريجياً حتى تنضج وتتسبك .

دقية البامية

المقادير :

كالمقادير السابقة فى البامية المطمورة

الطريقة :

١ - تجهز البامية بالطريقة السابقة وتحمر قليلاً .
٢ - تعمل البصلية كما فى البامية المطمورة .
٣ - ينشل اللحم من البصلية ، ويوضع طبقة منه فى قاع حلة صغيرة وترص فوقها البامية بنظام وهكذا حتى تملأ الدقية ، ويحكم غطاء الإناء لمدة عشر دقائق ثم يضاف إليها السائل أو البهريز وتترك على نار هادئة حتى تنضج (تتسبك) وتقلب فى سرفيس غويط وتقدم ساخنة .

البامية الجافة

المقادير :

- ١ كيلو بامية جافة
١ رأس ثوم
ملح - فلفل
مقدار من البصلية (انظر المقادير والطريقة فى البامية المطمورة) .

الطريقة :

- ١ - تغسل البامية جيدا ثم تسلق فى ماء مغلى مملح وتنشل .
- ٢ - تعمل البصلية ويضاف اليها الثوم المفرد .
- ٣ - ترفع على نار هادئة حتى تقرب من النضج ثم تضاف اليها البامية المسلوقة وتترك على نار هادئة حتى يتم النضج .

البامية الويكة

المقادير :

- ١ كيلو بامية خضراء (أو ١ كيلو بامية جافة)
١ كيلو لحم مقطع مكعبات
بصلة مفرومة
كوب عصير طماطم
ملح - فلفل - شطة
١ بصلة كبيرة مفردة
لتر ماء أو بهريز
لعمل الثقليّة : (رأس ثوم - ملعقة صغيرة كزبرة ناعمة - ملعقة كبيرة سمن) .

الطريقة :

- ١ - تخرط البامية الى قطع صغيرة أو تدق فى حالة كونها جافة ، ثم تحمر فى السمن وترفع .
- ٢ - يحمر البصل فى السمن ثم يضاف اليه اللحم ويحمر .
- ٣ - يضاف السائل على البصل واللحم ويتبل ، ويترك على النار حتى ينضج نصف نضج مع الثقليب المستمر .
- ٤ - تضاف البامية وعصير الطماطم ويترك الجميع على النار حتى يتم النضج .
- ٥ - تعمل الثقليّة وتضاف الى الويكة ويغطى الاناء ثم تقدم ساخنة .

الملوخية الطازجة

المقادير :

- ١ كيلو ملوخية
ماء سلق طيور أو أرانب أو لحوم
ملح - فلفل
طيور أو أرانب أو لحم
لعمل الثقليّة (ملعقة صغيرة من الكزبرة الناعمة - ١ رأس ثوم مفرد - ٢ ملعقة كبيرة سمن)

الطريقة :

- ١ - تغسل الملوخية ثم تقطف الاوراق ثم تغسل جيدا ، وتصفى وتفرد على منضدة حتى تجف .
- ٢ - تفرد بالمخرطة وتغطى لحين استعمالها .
- ٣ - يرفع ماء السلق على النار حتى يغلى .

- ٤ - يدق الثوم والكسبرة دقا جيدا ويضاف نصف المقدار على ماء السلق وهو يغلى .
- ٥ - تضاف الملوخية وتقلب جيدا وتترك لتغلى مرتين ثم ترفع من على النار .
- ٦ - يتم عمل التقلية بتحميم الثوم والكزبرة (النصف المتبقى) فى السمن ثم تصب فوراً فوق الملوخية ويغلى الاناء فى الحال وتغرف .

الملوخية الجافة

المقادير :

كوب ملوخية جافة
٢ حزمة سلق
لتر ماء سلق طيور أو أرانب أو لحوم
مقدار من التقلية (أنظر الملوخية الطازجة)

الطريقة :

- ١ - يغسل السلق جيدا وتقطف أوراقه ويخرط بالمخرطة .
- ٢ - يرفع ماء السلق على النار حتى يغلى ويضاف اليه السلق ونصف مقدار التقلية النيئة .
- ٣ - تترك حتى تغلى لمدة عشر دقائق ثم تضاف الملوخية الجافة مع التقلية المستمر لتغلى مرتين ثم ترفع من على النار وتصب باقى التقلية بعد تحميمها فوق الملوخية ويغلى الاناء فى الحال وتغرف .

الخبيزة باللحم

المقادير :

١ ½ كيلو خبيزة
١ حزمة سلق
ملح - فلفل
٢ ملعقة كبيرة سمن
¼ كيلو لحم
١ حزمة الكزبرة خضراء
¼ رأس ثوم
¼ كوب أرز
١ بصلة لسلق اللحم

الطريقة :

- ١ - تسلق اللحم للحصول على بهريز لطهى الخبيزة ويمكن استبدالها بأى بهريز .
- ٢ - تغسل الخبيزة جيدا ويقطف الورق ويغسل .
- ٣ - تسلق الخبيزة والسلق فى ماء مغلى حتى تنضج ثم تصفى (بيوريه) .
- ٤ - يغلى البهريز ويضاف اليه الأرز حتى ينضج ثم تضاف الخبيزة ويترك يغلى لمدة خمس دقائق .
- ٥ - توضع السمن فى طاسة ويضاف اليها الثوم الكزبرة الخضراء ويقلبوا جيدا حتى يصفر اللون ثم تضاف الى الخبيزة وتترك الخبيزة تغلى على النار مدة دقيقة ثم ترفع ، ويراعى تتبيلها جيدا اثناء الغلى .

الباذلاء الخضراء باللحم والبصل القارومة

المقادير :

١ كيلو بصل
¼ كيلو طماطم أو ٢ ملعقة صلصة
ملح - فلفل
¼ كيلو بصل قارومة صغير أو ٢ بصلة
مبشورة
٢ جزرة صفراء
٢ ملعقة كبيرة سمن

الطريقة :

- ١ - توضع السمن فى الحلة ويوضع البصل القاورمة أو البصل الميشور ويرفعوا على النار حتى يصفر البصل .
- ٢ - يضاف الجزر (المقطع دوائر أو مكعبات) واللحم ويقلبا فى السمن حتى يصفر ثم تضاف الطماطم والملح والفلفل ويستمر الخليط على النار حتى يتم التسبيك .
- ٣ - يضاف الماء ويترك على النار حتى يغلى ثم تضاف البسلة حتى تنضج وتقدم .
(يمكن الاستغناء عن البصل القاورمة والجزر)

الباذلاء البيوريه والسوتيه

المقادير :

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| ١ كيلو بسلة | ١ ملعقة كبيرة لبن |
| ١ ملعقة كبيرة سمن أو زبد | ذرة بيكربونات الصودا |
| | ملح - فلفل |

الطريقة :

- ١ - تسلق البسلة مع ذرة من بيكربونات الصودا ثم تصفى من الماء وتهرس .
- ٢ - تشوح الزبد ويضاف اليها اللبن والباذلاء وتقلب على النار الهادئة ثم تتبل بالملح والفلفل .
- ٣ - يمكن أن تقدم مع أطباق اللحم والسمن الساخنة .
- ٤ - البسلة السوتيه :
تسلق كما سبق ثم تشوح صحيحة فى الزبد وتتبلى بالملح والفلفل وتجل بها الأطباق المختلفة .

الكشك باللبن الزبادى أو اللبن

المقادير :

- | | |
|--|---------------------------------|
| ١ لتر مرق (ماء سلق اللحم أو الطيور أو الأرانب) | سمن للتحمير |
| ١ كوب لبن زبادى أو لبن حليب | دقيق يكفى لعمل عجينة لينة مائلة |
| ١ بصلة مفرية | |

الطريقة :

- ١ - يوضع الزبادى فى سلطانية ويضاف اليه الدقيق تدريجيا حتى تتكون عجينة لينة نوعا وتترك حتى تخمر قليلا .
- ٢ - تغلى المرق ثم تضاف اليها العجينة اللينة مع التقليب السريع ثم تهدأ النار ويستمر فى التقليب حتى يغلظ قوامه .
- ٣ - تعمل التقلية من البصل بتحميرها فى السمن حتى تصفر ، ثم نضيف السمن فقط المتخلف من تحمير البصل على الكشك ويقلب جيدا .
- ٤ - يغرف الكشك فى سرفيس مسطح أو أطباق مسطحة ويجمل الوجه بالبصل المحمر .
- ٥ - ملاحظة : اذا حدثت كلاكيع أثناء العمل تضرب بالمضرب ثم تصفى قبل اضافة السمن .

الفصل الثاني

المحشوات



ان المحشوات من الأصناف اللذيذة المغذية والمرغوبة وخاصة في البلاد الشرقية ولها أنواع عديدة سواء من ناحية الخضر أو من ناحية الحشو .

أنواع الخضر التي تستخدم في اعداد المحشوات :

- ١ - خضر يتم نزع لبها ، بمعنى تقويرها ، ولا تقشر مثل الباذنجان بنوعيه والطماطم والقلقل الأخضر .
 - ٢ - خضر يتم نزع لبها وتقشر مثل الكوسة .
 - ٣ - خضر ورقية مثل ورق العنب وورق الخس والكرنب .
 - ٤ - خضر ينزع بعض لحمها كالبطاطس والخرشوف .
- ويختلف كل نوع في طريقة اعداده وسوف نشرح ذلك تفصيلا فيما بعد .

أنواع الحشو أو الخلطة :

- ١ - الحشو النيء : وذلك بخلط مقادير الحشو و اتمام حشو الخضر وهو نيء .
- ٢ - الحشو النصف ناضج : المقادير كالحشو النيء ولكن يتم تحمير الخلطة قبل الحشو .
- ٣ - الحشو بالعصاج : باستخدام العصاج في الحشو مع اضافة عصير الطماطم أو الأرز المسلوق وقد يضاف الصنوبر .

٤ - حشو الضلعة : نفس مقادير الحشو النىء ولكن بدون لحم وباستبدال الزيت محل السمن .
وتسمى الحشوات بنوع الخضر ونوع الحشو المستخدم مثل محشو الباذنجان ، يعنى أن الحشو نىء أو نصف ناضج ، ومحشو الباذنجان بالعصاج ومحشو الباذنجان ضلعة ، وهكذا بالنسبة لبقية أنواع الخضر .

طريقة عمل الحشوات (الخلطات)

١ - الحشو النىء :

المقادير :

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------|
| ١/٢ كيلو لحم مفرى (وقد يستغنى عنه) | ١ ملعقة صغيرة نعناع جاف |
| ٢ كوب أرز | ١/٢ كيلو طماطم |
| ١ بصلة كبيرة مفرية | ٢ ملعقة كبيرة سمن |
| ١ حزمة بقدونس مفرى | ملح - فلفل - بهار |

الطريقة :

- ١ - يدعك البصل المفرى بالملح والفلفل وتقشر الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة .
- ٢ - يتم تنقية الأرز ثم يغسل جيداً ويضاف اليه البصل والطماطم ثم تضاف باقى المقادير ويتبل بالملح والفلفل والبهار ويقلب جيداً ، وتستعمل للحشو .

٢ - الحشو النصف ناضج :

المقادير : (نفس المقادير السابقة)

الطريقة :

- ١ - يحمر البصل تحميراً خفيفاً فى مقدار السمن ثم يضاف اليه اللحم ويقلب جيداً حتى يحمر الخليط .
- ٢ - يضاف الأرز بعد تنقيته وغسله ويقلب على نار هادئة .
- ٣ - تضاف الطماطم بعد تقشيرها وتقطيعها ، الى أن يمتص الأرز العصير .
- ٤ - تضاف الخضر الأخرى (البقدونس والنعناع) ويقلب الخليط على النار لمدة دقيقتين .
- ٥ - ترفع من على النار وتترك لتبرد ثم تستخدم فى الحشو .

٣ - الحشو بالعصاج :

مقدار من العصاج مع مقدار من عصير الطماطم أو الأرز المسلوق وقد يضاف اليه بعض الصنوبر .

٤ - حشو الضلعة :

المقادير :

نفس المقادير للحشو النىء ولكن باستبدال الزيت محل السمن وبدون لحمة مفرية .

الطريقة :

يتم اعداد الحشو كما فى الحشو النىء أو يتم اعداد الحشو كما فى الحشو النصف ناضج .

محشو الفلفل والفاصل الضلعة

المقادير :

٣. ملعقة كبيرة طماطم مصفاة
ملح - فلفل

٢ كيلو فلفل اخضر
مقدار الحشو النىء أو النصف ناضج أو الضلعة
١ ملعقة كبيرة سمن أو ١ ملعقة كبيرة زيت فى حالة الضلعة

الطريقة :

- ١ - يغسل الفلفل جيدا ويقطع الكأس دائريا ، ويغسل من الداخل مع تنظيفه من البذور .
- ٢ - ينقع فى ماء مالح لمدة نصف ساعة ، ثم يصفى ويتبل .
- ٣ - يحشى بالخلطة التى تم اعدادها (حسب الرغبة) مع ترك فراغ قليل فى أعلى الفلطة ، ثم تغطى بالكأس بعد ازالة البذور منه مع ترك جزء صغير من عنقه .
- ٤ - يرص فى حلة مناسبة (بحيث يكون الجزء المغطى الى اعلا) ، ويسقى بالطماطم وآماء الملح مع اضافة السمن أو الزيت حسب نوع الحشوة .
- ٥ - يرفع على نار هادئة مع تغطية الحلة ، حتى ينضج مع اضافة قليل من الماء اذا لزم الأمر .
- ٦ - يرص فى طبق ويقدم ساخنا اذا كان بالحشو النىء أو النصف ناضج ، ويقدم باردا اذا كان بحشو الضلعة .

محشو الطماطم والطماطم الضلعة

المقادير :

١ كيلو طماطم متوسطة الحجم مستديرة جامدة
١/٢ مقدار من الحشو النىء أو الحشو النصف ناضج أو حشو الضلعة (انظر صفحة ١٥٢)
١ حزمة بققدونس مفرى

ملح - فلفل
١ ملعقة كبيرة سمن أو ٢ ملعقة زيت حسب الخلطة المستعملة

الطريقة :

- ١ - تغسل الطماطم جيدا ، ويتم تقويرها بعناية كاملة بحيث يبقى الغطاء ملتصقا بها وسليم .
- ٢ - تتبل كل واحدة من الداخل وتقلب على وجهها ، وتترك لمدة خمسة عشر دقيقة .
- ٣ - يصفى اللب الذى تم نزعها ويستعمل فى عمل الخلطة .
- ٤ - تحشى كل واحدة بالخلطة حتى منتصفها ، وتغطى بغطائها ، ثم تلف كل واحدة فى ورقة مدهونة بالسمن أو الزيت حسب نوع الخلطة .
- ٥ - ترص فى حلة مناسبة ويضاف اليها مقدار من الماء المالح (بحيث يكون الجزء المغطى الى اعلا) ثم ترفع على نار هادئة حتى تنضج .
- ٦ - ترفع من على النار ، وتترك حتى تهدأ حرارتها ، وينزع الورق باحتراس كامل ، وترص فى طبق وتجميل بالبققدونس .
- ٧ - تقدم ساخنة فى حالة حشوها بالخلطة النيئة وباردة اذا كانت بخلطة الضلعة .

محمشو الطماطم بالعصاج

المقادير :

١ كيلو طماطم متوسطة الحجم مستديرة وجامدة

مقدار من العصاج

١ ملعقة كبيرة سمن

ملح - فلفل

الطريقة :

١ - يتم تجهيز الطماطم للحشو بالطريقة السابقة ثم تحشى بالعصاج وتدهن كل واحدة من الخارج بالسمن .

٢ - ترص فى طبق فرن أو صينية مدهونة بالسمن واحدة بجوار الأخرى .

٣ - تترج فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج لمدة عشر دقائق تقريبا .

٤ - تقدم ساخنة وتكمل بالبقدونس .

محمشو ورق العنب والضلمة

المقادير :

١/٢ كيلو ورق عنب

مقدار من الخلطة النيئة أو النصف ناضجة أو خلطة الضلمة

١ ملعقة كبيرة سمن أو ٢ ملعقة زيت (فى حالة الضلمة)

١ ملعقة كبيرة عصير ليمون

ملح

الطريقة :

١ - يغسل ورق العنب جيدا ويرتب مجموعات وترص فوق بعضها .

٢ - يسلق فى الماء المغلى المضاف اليه القليل من الملح ، ثم تصفى من الماء وتوضع فى مصفاة .

٣ - تقطع العنوق من الورق وتفرد كل ورقة على اليد بحيث تكون جهتها الملساء للخارج .

٤ - يوضع جزء قليل من احدى الخلطات التى تم اعدادها على الورقة وتلف كالاصبع .

٥ - يفرش قاع الحلة بطبقة من ورق العنب ويرص فوقه المحشو بنظام ، ويوضع فوقه ملعقة سمن .

٦ - يرفع الاناء على النار لمدة خمس دقائق ويضاف اليه الماء المالح تدريجيا حتى يقرب من النضج ، ثم يضاف اليه عصير الليمون .

ويمكن اضافة بهريز سلق الأكارع ان وجد بدلا من الماء المالح .

٧ - يغرف فى صحن بنظام وقد تقلب الحلة ويقدم معها اللبن الزبادى .

٨ - يلاحظ تقديمه ساخنا فى حالة المحشو وباردا فى حالة الضلمة .

محشو الخرشوف بالعصاج

المقادير :

٨ حبات خرشوف مسلوقة نصف نضج (أنظر صفحة ١٤٥)

¼ كيلو عصاج بالطماطم

مقدار من صلصة الطماطم (٢ فص ثوم - ٢ كوب طماطم - ٢ ملعقة كبيرة سمن - ١ ملعقة خل)

الطريقة :

- ١ - يحمر الثوم فى السمن وتضاف الطماطم وتترك على النار حتى تنضج ، ويضاف الخل وتبيل الصلصة بالملح والفلفل وتترك حتى تغلى .
- ٢ - يحشى الخرشوف بالعصاج ويرص فى طبق فرن أو صينية وتصب عليه صلصة الطماطم السابق اعدادها .
- ٣ - يغطى الاناء ويرفع على نار هادئة أو يدخل الفرن حتى يتم نضجه ، وقد تضاف اليه قليل من الماء من وقت لآخر لتكملة نضجه .
- ٤ - يغرف فى طبق بنظام وتصب فوقه الصلصة أو يقدم كما هو فى حالة استعمال طبق الفرن .

محشو البطاطس بالعصاج

المقادير :

نفس مقادير محشو الخرشوف بالعصاج السابق شرحه باستبدال كيلو بطاطس مستدير متوسط الحجم بدلا من الخرشوف .

الطريقة :

- ١ - يقشر البطاطس ويقور ثم يغسل بالماء ويجفف ثم يحمر فى السمن نصف تحمير أو يسلق نصف سلق ثم يقشر ويترك حتى يبرد ويقور ثم يحمر فى السمن نصف تحمير .
- ٢ - يحشى بالعصاج ويرص فى صينية مدهونة بالسمن أو حلة أو طبق فرن .
- ٣ - تصب عليه صلصة الطماطم ، ويرفع على النار أو يزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يتم نضجه مع اضافة الماء اذا احتاج الأمر .
- ٣ - يغرف فى صحن وتصب حوله الصلصة المتخلفة أو تقدم منفصلة فى قالب الصلصة ، وقد يجميل الوجه بالبقدونس .

محشو الكوسة والضلمة ومحشو الكوسة بالعصاج

المقادير :

- ١ كيلو كوسة صغيرة
- ١ كوب طماطم مصفاة
- ١ ملعقة سمن أو ٢ ملعقة زيت فى حالة عمل الضلمة
- ملح - فلفل - بهار
- بصلة وقطعة كرفس لوضعهم فى قاع اناء الطهى
- مقدار من الخلطة النيئة أو النصف ناضجة أو العصاج أو الضلمة

الطريقة :

- ١ - تغسل الكوسة جيدا وتكحت من الخارج وتقور وينزع اللب .
- ٢ - تغسل جيدا من الداخل وتوضع فى ماء مملح لمدة عشر دقائق تقريبا .
- ٣ - تقطع البصلة والكرفس وترص فى قاع الحلة .
- ٤ - تحشى الكوسة باحدى الخلطات السابقة الى ثلثيها فقط وترص واحدة بجوار الأخرى طوليا وفتحتها الى أعلا .
- ٥ - يضاف اليها عصير الطماطم والسمن أو الزيت والملح ويرفع على نار هادئة مع اضافة الماء المغلى الملح تدريجيا حتى يتم النضج .
- ٦ - يغرف بنظام وقد تصب حوله الصلصة المتخلطة .
- ٧ - ملحوظة : يمكن اتباع نفس المقادير والطريقة السابقة غير انه يمكن تشويح الكوسة قبل حشوها .

محشو الكرنب والضلمة

المقادير :

- ١ كرنبة متوسطة مسلوقة
- ١ كوب عصير طماطم
- مقدار من الخلطة النيئة أو النصف ناضجة أو خلطة الضلمة
- ١ ملعقة صغيرة كمون ناعم
- ١ ملعقة كبيرة سمن أو ٢ ملعقة زيت

الطريقة :

- ١ - تزال العروق الغليظة من أوراق الكرنب ويقطع ورق الكرنب المسلوق الى قطع صغيرة (مثل حجم ورقة العنب) مع مراعاة العناية الكاملة عند التقطيع .
- ٢ - يحشى ورق الكرنب بقليل من احدى الخلطات المختارة وتلف كالأصبع بحيث يكون السطح الأملس الى الخارج .
- ٣ - ترص فى حلة أو دقية وترفع على النار لمدة خمس دقائق ، ثم يصب فوقها السمن أو الزيت (حسب نوع الخلطة) وعصير الطماطم ، مع اضافة الماء أو البهريز المتبل بالكمون والملح تدريجيا حتى يقرب من النضج ثم تهدأ النار حتى يتم نضجه .
- ٤ - يغرف فى صحن ويقدم ساخنا فى حالة المحشو وباردا فى حالة الضلمة .

٥ - هناك طريقة أخرى لاعداد محشو الكرنب وهى كالاتى :

- ١ - يؤخذ ورقتين من الكرنب المسلوق ويوضع فوق بعضهما ويحشى بالعصاج وذلك بوضع ملعقة من العصاج فى وسط الورق ، ثم يقفل جيدا بحيث يغطى العصاج تماما مع الضغط باليد .
- ب - تشوح وحدات الكرنب فى السمن أو الزيت لمدة خمس دقائق ثم يضاف اليها الماء أو البهريز الذى يكفى لنضجها .

٦ - يمكن تغيير نوع الحشو كالاتى : (٢ ملعقة بقسماط - ٢ بيضة - علبة تونة - ملعقة زيت - ملح - فلفل - بصلة مبشورة) وللتجميل (سلطانية لبن زبادى وملعقة فلفل أحمر) .

- ١ - تحمر البصلة فى الزيت ثم تضاف باقى الخلطة ويتم الحشو بها .
- ب - ترص الوحدات فى اناء الطهى ويصب عليهم ماء سلق الكرنب المتبل حتى ينضج .
- ج - يغرف فى سرفيس ويصب على الوجه اللبن الزبادى المخلوط بالفلفل الأحمر .

محشو الباذنجان الأسود والأبيض والباذنجان الضلعة

المقادير :

- ٢ كيلو باذنجان صغير
- مقدار من الخلطة النيئة أو النصف ناضجة أو الضلعة
- ٣ ملعقة كبيرة طماطم مصفاة
- ١ ملعقة كبيرة سمن أو ٢ ملعقة كبيرة زيت فى حالة عمل الضلعة
- ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - يغسل الباذنجان جيدا ثم يطرى قليلا .
- ٢ - يقطع الكأس مع قطعة صغيرة من الجزء العلوى تكفى لحشوه .
- ٣ - يتم ازالة جميع البذور الداخلية بتقويره .
- ٤ - يترك فى ماء مالح لمدة نصف ساعة على الأقل ثم يصفى .
- ٥ - يحشى بالخلطة المطلوبة مع ترك فراغ فى الجزء العلوى بدون حشو ، ثم يرص فى حلة مناسبة لكمية الباذنجان ، ويسقى بالطماطم والماء المالح مع إضافة السمن أو الزيت حسب نوع الحشو .
- ٦ - يرفع على نار هادئة مع تغطية الحلة ، حتى تنضج مع اضافة قليل من الماء اذا لزم الأمر .
- ٧ - يرص فى طبق مع تجميله بالبقدونس وتصب حوله الصلصة المتخلفة ، ويقدم ساخنا اذا كان بالخلطة النيئة أو النصف ناضجة ، وباردا اذا كان بحشو الضلعة .

علقة كهربائية للتحمير القرير



الباب السادس

النشويات والبيض والبقول والجلالش

الفصل الأول : النشويات
الفصل الثاني : البيض والبقول والجلالش





الفصل الأول

النشويات

أطباق من الأرز

يعتبر الأرز في كثير من بلاد الشرق هو الغذاء الأول كما يعتبر رمزا للخصوبة والحياة السعيدة ، ومن هذا المعتقد جاءت عادة بعض البلاد الغربية في رش العروسين يوم الزفاف بحبات الأرز إشارة الى الرجاء لهما يطول الحياة وخصوبة نسلهما ووفرته ، ولقد تفننت جميع البلاد في عمل أطباق شهية من الأرز ، وابتكرنا نحن العرب أصنافا كثيرة منه ، بل قد لا تخلو منه موائدنا .

وترجع أهمية الأرز الى احتوائه على فيتامين (ب) ، علاوة على انه سهل الهضم ، وكل مائة جرام من الأرز المسلوق تعطى الجسم ١٠٠ سعر حراري ، كما انه غني بالمواد النشوية ، ويوجد منه عدة أنواع ، وعموما يجب عند طهيهِ أن تكون حباته صحيحة صافية اللون خالية من السوس والحصى ، واليك بعض الأطباق الشهية من الأرز :

الأرز المفضل

المقادير :

| | | | |
|-----|-----------------|-----------|---------|
| ٢ | ملعقة كبيرة سمن | ٢ | كوب أرز |
| ملح | | ٣ : ٢ ١/٢ | كوب ماء |

الطريقة الأولى :

- ١ - يقدح السمن ثم يضاف اليه الماء والملح ويترك حتى يغلي .
- ٢ - يضاف الأرز بعد تنقيته وغسله جيدا .
- ٣ - يترك على النار حتى يتشرب الماء ثم تهدأ الحرارة جدا حتى يتم النضج .
- ٤ - قد توضع قطعة من الصاج فوق النار وتحت الاناء حتى لا يحترق الأرز .
- ٥ - يغرف في السرفيس أو في قالب ويقلب في السرفيس عند التقديم .

الطريقة الثانية :

يشوح الأرز في السمن حتى يصفر قليلا ، ثم يضاف الماء المملح ويترك على النار حتى يتشرب الماء تماما ، وتهدأ الحرارة حتى يتم النضج .

الأرز بالشعرية

المقادير :

| | | | |
|---|-------------------|-----------|---------|
| ٢ | ملعقة كبيرة سمن | ٢ | كوب أرز |
| ٢ | ملعقة كبيرة شعرية | ٣ : ٢ ١/٢ | كوب ماء |
| | | ملح | |

الطريقة :

- ١ - ينقى الأرز ويغسل جيدا بالماء ثم ينقع فى الماء الساخن بعض الوقت مع مراعاة تحريكه اثناء نعه .
- ٢ - تسيح السمن وتحمّر الشعريّة بعد تكسيرها ، ويضاف اليها الماء وقليل من الملح وتترك على النار حتى تغلى .
- ٣ - يغسل الأرز بالماء البارد ويصفى من الماء ثم يصب فوق الشعريّة ويخلط معها جيدا ويترك على نار هادئة حتى ينضج ويقلب قليلا ثم يغرف فى طبق التقديم ويقدم ساخنا .

أرز محمر بالطماطم

المقادير :

| | |
|--------------------|-------------------|
| ١ بصلة مقطعة رفيع | ٢ ٢ كوب ماء |
| ١ ٢ كوب عصير طماطم | ٢ ملعقة كبيرة سمن |
| ٢ كوب أرز | ملح - فلفل |

الطريقة :

- ١ - يحمر البصل فى السمن ثم تضاف الطماطم ثم ترفع على النار حتى يتسبك البصل والطماطم تماما
- ٢ - يضاف الماء (عقد الأرز) ويترك على النار حتى يغلى ثم يضاف الملح والفلفل .
- ٣ - يضاف الأرز بعد غسله ويترك على النار حتى يتشرب قليلا .
- ٤ - يوضع فى الفرن حتى ينضج تماما ثم يغرف فى قالب بابا ويقلب ويقدم .

أرز بالبسلة والمخ

المقادير :

| | |
|--------------------------|-----------------------|
| ١ مقدار من الأرز المفلفل | ١ جزرة افرنجى سوتيه |
| ١ ٢ كيلو بازلاء سوتيه | مقدار من صلصة الطماطم |
| مخ محمر مقطع شرائح | |

الطريقة :

- ١ - تخلط البازلاء والجزر بالأرز وهو ساخن .
- ٢ - يوضع المخ المحمر فى قاع قالب مثل قالب البابا أو الألباسيه ويجمل بالبازلاء .
- ٣ - يكبس نصف خليط الأرز فى القالب فوق طبقة المخ ثم يوضع طبقة من المخ ثم باقى الأرز ويضغط عليه جيدا ويقلب فى صحن .
- ٤ - يقدم الأرز ومعه صلصة الطماطم فى قارب الصلصلة .

قالب الارز بالمخ

المقادير :

| | |
|-------------------------|---------------------------------------|
| ١ كوب صلصة بيضاء | ٢ كوب أرز ناضج |
| ملح - فلفل | ١/٢ كيلو بسلة مسلوقة أو علبة بسلة قها |
| ٢ ملعقة كبيرة جبنة رومى | مخ مسلوقة ومقطع شرائح |

الطريقة :

- ١ - تضاف الصلصة البيضاء الى المخ المسلوقة المقطع الى شرائح ويرش عليه قليل من الجبن الرومى ويتبل .
- ٢ - يدهن قالب البابا بالسمن ويجعل القاع بوحدات البسلة .
- ٣ - يوضع مقدار من الأرز الناضج ويضغط عليه جيدا .
- ٤ - يوضع مقدار من المخ بالصلصة البيضاء فوق الأرز ، ثم توضع فوقه طبقة من الأرز ، وهكذا حتى تنتهى المقادير بحيث تكون آخر طبقة من الأرز .
- ٥ - يضغط على القالب جيدا من السطح ، ثم يقلب فى طبق صينى ، ويجعل بالبسلة .

أرز بالفول الأخضر واللحم

المقادير :

| | |
|---------------------------------|---------------------|
| ٢ كوب أرز | ٢ بصلة مفرية |
| ٢ كوب فول أخضر | ١/٢ كيلو لحم مسلوقة |
| ٣ كوب ماء أو بهريز من سلق اللحم | ملح - فلفل - بهار |
| ٢ ملعقة سمن | |

الطريقة :

- ١ - ينقى الأرز ويغسل جيدا بالماء ثم ينقع فى الماء الساخن بعض الوقت ثم يشطف بالماء البارد ويصفى .
- ٢ - تقدح السمن ويحمر البصل واللحم المقطع الى قطع صغيرة .
- ٣ - ينظف الفول الأخضر من خيوطه ويفصص ويغسل ويضاف الى الخليط السابق بعد تتبيله بالملح والبهار .
- ٤ - يصب عليه الماء حتى ينضج الفول ، ثم يضاف اليه الأرز ويقلب الخليط ، وإذا احتاج الى ماء لنضج الأرز يضاف اليه ماء مغلى ، ويترك على نار هادئة حتى يتم نضجه ، وقد يقدم معه سلطة اللبن الزبادى .

الأرز بالحمص والكركم

المقادير :

| | |
|--------------------------|------------------------|
| ١ كوب أرز | ١/٢ كوب حمص مسلوقة |
| ٢ : ١/٢ كوب ماء أو بهريز | ٢ ملعقة كبيرة بصل مفرى |
| ١ ملعقة صغيرة كركم | ملح - فلفل - بهار |
| ٢ ملعقة كبيرة سمن | |

الطريقة :

- ١ - يسلق الحمص أولا وذلك بتنقيته ونقعه فى الماء ، ثم يسلق فى الماء دون اضافة الملح حتى يتم نضجه .
- ٢ - ينقى الأرز ويغسل .
- ٣ - يقدح السمن ويضاف اليه الأرز ، ويتم تقليبه على النار حتى يصفر لونه
- ٤ - يضاف البصل ويستمر فى التقليب حتى يلين ويصير لونه بنى فاتح ثم يضاف الكركم والتوابل والملح والحمص المسلوق ويقلب الخليط قليلا .
- ٥ - يضاف الماء أو البهريز ويترك على نار هادئة حتى ينضج الأرز ويمتص البهريز
- ٦ - يوضع الأرز فى قالب مدهون ثم يقلب فى طبق ويجعل ببعض وحدات من الطماطم المقطعة ومن الحمص المسلوق ويقدم ساخنا ، وإذا تواجد لديك بعض قطع اللحم الناضج فيمكنك أن تضعها فى وسط القالب .

الأرز البخارى

المقادير :

| | |
|-------------------|---------------------------|
| ١/٢ كيلو لحم | ٣ كوب بهريز |
| ٢ ملعقة كبيرة سمن | قرفة عيدان |
| ١ كوب عصير طماطم | ملح - فلفل - بهار - حبهان |
| ٢ كوب أرز | لوز محمر وزبيب |

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم الى أجزاء صغيرة .
- ٢ - تفرم البصلة ، ثم تحمر فى السمن ويضاف اليها اللحم ويقلبا معا ، ثم يضاف عصير الطماطم وتترك على النار حتى يتم التسبيك .
- ٣ - يضاف كوب البهريز تدريجيا حتى ينضج اللحم .
- ٤ - يتم رفع اللحم فقط ثم يضاف الى ما فى الاناء باقى المقادير وهى (الفلفل والحبهان والقرفة بعد وضعهم داخل قطعة من الشاش) وكذا البهريز الباقي ويتركوا على النار حتى يغلى الخليط .
- ٥ - يضاف الأرز بعد تنقيته وغسله ويترك على النار الهادئة حتى يتشرب وينضج .
- ٦ - ترفع الشاشة التى بها القرفة والحبهان ، ويضاف اللحم الناضج الى الأرز ويقلب جيدا .
- ٧ - يغرف فى طبق ويجعل الوجه بالزبيب واللوز المحمر .

الأرز المسلوق

المقادير :

٤ كوب ماء

٢ كوب أرز

ملح

الطريقة :

- ١ - نضع الماء فى كسرولة حتى يغلى .
- ٢ - يوضع الأرز بعد غسله تماما فى الماء المغلى ثم تهدأ النار لمدة ١٥ دقيقة حتى ينضج مع التقليب .
- ٣ - يشطف بالماء البارد ويترك بالتلآجة الى حين الطلب ثم تضاف اليه الخلطات المختلفة والزبد حسب الطلب .

الأرز ببيلاف

المقادير :

٢ ملعقة بصل مفرى

ملح - فلفل

٢ كوب أرز

٣ كوب مرق

٢ ملعقة زبد

الطريقة :

- ١ - يغسل الأرز جيدا ثم يوضع فى مصفاة حتى يجف تماما .
- ٢ - نضع الزبد والبصل المفروم فى كسرولة ذات غطاء ويرفع على النار حتى يصفر لون البصل ثم نضع عليه الأرز ويقلب بالمقصوصة حتى يصفر الأرز أيضا .
- ٣ - تغطى الكسرولة وتوضع فى الفرن ويتم تقليب ما بها من وقت الى آخر .
- ٤ - توضع المرق على النار حتى يغلى .
- ٥ - يضاف المرق على الأرز وهو ساخن ثم يتبل بالملح والفلفل وينم تقليبه بالمقصوصة .
- ٦ - توضع الكسرولة مرة أخرى مغطاة فى الفرن لمدة ٢٠ دقيقة حتى ينضج الأرز ثم يقدم ساخنا وقت طلبه .

أرز بالخلطة

المقادير :

٢ ملعقة زبد

٢ ملعقة صنوبر

٢ كوب أرز بيلاف

٢ ملعقة لوز مفروم محمر

٤ ملعقة صوص دمي جلاس (أنظر الباب الثانى)

١/٢ كيلو كبدة فراخ مقطعة قطعاً صغيرة

الطريقة :

- ١ - يغسل الصنوبر جيدا ثم يوضع فى طاسة مع الزبد ويشوح حتى يصفر لونه ثم يرفع الصنوبر من على النار ثم توضع الكبدة مع الزبد وتحمر .
- ٢ - يضاف الأرز بيلاف والصنوبر والكبدية ويضاف اليهم صوص دمي جلاس ويقلب الخليط بالمقصوصة جيدا ثم يرفعوا على النار حتى تختلط الخلطة مع الأرز ثم يقدم ساخنا .

أرز أورينتال

المقادير :

- ٢ كوب أرز بيلاف
١/٨ كيلو زبيب بناتى (حوالى ٤ ملاعق)
١/٨ كيلو زيت
٣ وحدات طماطم مقشرة ومقطعة الى قطع صغيرة

الطريقة :

- ١ - يغسل الزبيب بالماء ثم يشوح مع الزيت ثم تضاف البسلة المسلوقة والطماطم ويقلب الخليط .
- ٢ - يضاف الخليط الى الأرز بيلاف ويقلب الجميع ثم يقدم عند الطلب ساخنا .

الأرز المحمر

المقادير :

- ٢ كوب أرز
٤ كوب بهريز فراخ أو عظم
٢ ملعقة ماء
٢ ملعقة كبيرة سمن
كبد وزبيب
٤ قطع سكر مكنة

الطريقة :

- ١ - يوضع السكر مع الماء ويترك على النار حتى يحمر السكر (الكرمل) .
- ٢ - يصب عليه المرق ويترك على النار حتى يغلى أو يتلون المرق من السكر المحروق ويتبل .
- ٣ - ينقى الأرز ثم يغسل جيدا .
- ٤ - يصب الأرز على المرق المغلى ويترك على النار حتى يتشرب ثم تهدأ النار حتى يتم النضج .
- ٥ - تحمر الكبد والزبيب (إن وجد) وتضاف الى الأرز قرب النضج ويعاد وتترك على النار حتى تتشرب وتنضج تماما .
- (فى حالة عدم وجود كبد أو مكسرات تقدح ٢ ملعقة سمن وتضاف الى الأرز قرب النضج ويقلب ويترك حتى يتشرب) .
- ٦ - يغرف فى قالب بابا ويقلب فى طبق وقت التقديم .

طاجن الأرز بالدجاج أو اللحم

المقادير :

- ١ دجاجة مسلوقة أو نصف كيلو لحم مسلوقة
١ كوب من الأرز
١ كوب لبن
١ ملح - فلفل
١ كوب مرق سلق الدجاج أو اللحم
١ ملعقة زيت

الطريقة :

- ١ - يدهن الطاجن أو طبق الفرن بنصف مقدار الزيت .
- ٢ - يوضع الأرز فى الطاجن وكذلك الدجاجة المسلوقة المقطعة أو اللحم ويصب فوقهم اللبن والمرق المتبل .

- ٣ - يوزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يقرب من النضج .
- ٤ - يوضع مقدار من الزبد المتبقى على سطح الطاجن ويعاد للفرن حتى يحمر الوجه ويتم النضج ويقدم ساخنًا .

قالب الأرز بالبيض

المقادير :

- ٢ كوب أرز ناضج (يمكن استغلال الأرز البابت) ٢ ملعقة سمن
٢ صفار بيضتين ١ كوب لبن
١ كيلو لحم ناضج مقطع الى قطع صغيرة ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - يخفق صفار البيض مع اللبن مع اضافة الملح والفلفل ثم يخلط بالأرز الناضج .
- ٢ - يدهن قالب مجوف (مثل قالب البابت) بالسمن ويصب فيه خليط الأرز السابق .
- ٣ - يوضع القالب فى حمام مائى ويزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه ويتشرب الأرز باللبن تماما .
- ٤ - يقلب فى طبق مستدير بعد أن يبرد قليلا ، ويملا وسط القالب باللحم الناضج ويقدم ساخنًا .

صينية الأرز بالخضر والصلصة البيضاء

المقادير :

- ٢ كوب أرز ناضج قليل من البسلة أو الفاصوليا الخضراء
٢ ملعقة سمن ملح - فلفل
٢ جزرة مقدار من صلصة الباشاميل

الطريقة :

- ١ - يجهز الأرز (يمكن استغلال الأرز البابت) كما تجهز صلصة الباشاميل (أنظر باب الصلصات ص ٤١) .
- ٢ - تغسل الخضر جيدا وتسلق وتقطع الى قطع صغيرة .
- ٣ - يدهن طبق الفرن أو صينية بالسمن ، ثم توضع طبقة من الأرز (نصف المقدار) ثم توضع فوقه طبقة من الخضر المسلوقة والعصاج ثم يغطى الجميع بكمية الأرز الباقية .
- ٤ - تصب الصلصة البيضاء على الوجه بحيث تغطيه تماما ، ثم ترش ملعقة من السمن فوقه ، ويزج فى الفرن حتى يحمر الوجه ويقدم ساخنًا .

كيك الأرز بالجبن

المقادير :

- | | | | |
|---|---------------------------|-----|----------------------------|
| ١ | ملعقة كبيرة بققدونس مفروى | ١ ¼ | كوب أرز ناضج |
| ١ | ملعقة صغيرة مستردة | ١ | بيضة |
| | زيت أو سمن للتحمير | ٢ | ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور |

للتغطية :

- | | |
|---|------------------|
| ١ | ملعقة كبيرة دقيق |
| ١ | بيضة |
| | بقسماط |

الطريقة :

- ١ - يخلط الأرز بالبيض والبققدونس والمستردة حتى يمتزجوا جيدا وقد يضاف قليل من الدقيق أثناء الخلط اذا كانت الخلطة سائلة وذلك ليسهل تشكيلها .
- ٢ - يقسم الخليط الى أقسام متساوية وتشكل كل واحدة على شكل قرص مثل الكيك أو كور .
- ٣ - تغطى جيدا بالدقيق ثم تغمس فى البيض ثم فى البقسماط وتضغط عليها جيدا .
- ٤ - تحمر فى الزيت أو السمن من ٢ : ٣ دقائق على كل جهة وتقدم فى طبق على فرشاة من البقدونس .

لسان العصفور بالعصاج

المقادير :

- | | | | |
|-----|---|---|-----------|
| ١ ½ | كيلو لسان عصفور | ٢ | ملعقة سمن |
| ١ ½ | كيلو عصاج بالطماطم (يمكن استخدام علبة عصاج بالطماطم لتسهيل العمل) | | |

الطريقة :

- ١ - يسلق لسان العصفور كطريقة سلق الكرونة تماما بشطفه بعد السلق مباشرة بالماء البارد حتى لا يتعجن .
- ٢ - يعد العصاج فى حالة استخدامه أو تسخن محتويات علبة العصاج .
- ٣ - تدهن صينية أو طبق فرن بالسمن جيدا .
- ٤ - توضع طبقة من لسان العصفور المسلوق ثم توضع عليه طبقة من العصاج ، وهكذا حتى ينتهى المقدار .
- ٥ - يصب على الوجه قليل من العصاج بالطماطم ، ثم يوضع فى الفرن حتى ينضج ويحمر الوجه ويقدم .

طاجن الفريك باللحم

المقادير :

| | |
|----------------------|-------------|
| ١ ١/٢ كيلو لحم مسلوق | ٣ كوب ماء |
| ١ بصلة كبيرة | ٢ ملعقة سمن |
| ١ كوب طماطم | ملح - فلفل |
| ١ ١/٢ كوب فريك | |

الطريقة :

- ١ - ينقى الفريك ويغسل جيدا ثم ينقع فى ماء مغلى مدة ساعتين حتى يلين .
- ٢ - يبشر البصل ناعم او يقطع حلقات رفيعة ويدعك بالملح والفلفل .
- ٣ - توضع ملعقة سمن فى طاجن فرن او صينية ويدهن جيدا .
- ٤ - يضاف البصل والطماطم للفريك ويقلب جيدا ويتبل بالملح والفلفل .
- ٥ - يوضع نصف مقدار الفريك فى الصينية المعدة ثم اللحم ثم الفريك .
- ٦ - يضاف الماء المغلى الى الفريك مع ملاحظة وضع ملعقة من السمن على الوجه . والغرض من غلى الماء هو الاسراع فى نضج الفريك .
- ٧ - تزج الصينية فى فرن متوسط الحرارة حوالى ٣ ساعة حتى ينضج الفريك واذا احتاج الامر فيضاف قليل من الماء المغلى الى الفريك حتى يتم نضجه .

الفريك الملفل

المقادير :

| | |
|-------------------|--------------------|
| ١ ١/٢ كوب فريك | ١ بصلة مبشورة |
| ١ ملعقة كبيرة سمن | ١/٢ كوب عصير طماطم |
| ٢ : ٣ كوب بهريز | ملح - فلفل |

الطريقة :

- ١ - ينقى الفريك ويغسل جيدا ثم ينقع فى الماء حتى يلين .
- ٢ - تقدح السمن ويوضع فوقها الفريك ويقلب على النار حتى يسمع له صوت خشخشة .
- ٣ - تدعك البصلة بالملح والفلفل ، وتضاف على الفريك ويقلب الخليط على النار مدة ربع ساعة .
- ٤ - يضاف عصير الطماطم والبهريز الى الخليط السابق ويترك على النار حتى يغلى ثم تهدأ النار ويترك حتى تمام النضج ويتشرب الماء تماما .
- ٥ - يوضع الفريك فى اى قالب مزخرف ثم يقلب على طبق صينى مسطح ويقدم ساخنا .

أطباق من المكرونة اسباجتى ناتير

المقادير :

- ١ كيلو مكرونة اسباجتى
- ٢ ملعقة زيت
- ملح حسب الحاجة
- ٣ كيلو ماء

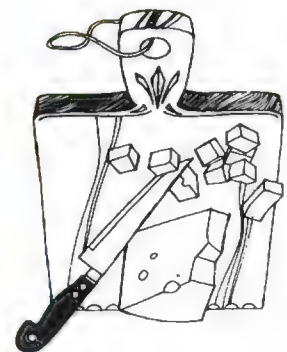
الطريقة :

- ١ - نضع فى كسرولة ٣ كيلو ماء وقليل من الملح والزيت ونرفعها على النار حتى تغلى .
- ٢ - نضع المكرونة حتى تنضج وتقلب من وقت لآخر .
- ٣ - ترفع من على النار ثم تشطف بالماء البارد وتصفى تماما من الماء وتترك حتى وقت الطلب .

٤ - طرق التقديم :

- ١ - تسيح ٢ ملعقة زبد وتضاف اليها المكرونة المسلوقة وتقلب جيدا على النار ثم تغرف فى سرفيس وقت التقديم ويرش على الوجه ملعقتين جبنة رومى مبشور وقليل من البقدونس .
- أو ب - تسلق المكرونة دون تكسيرها قبل السلق على أن يتم السلق فى اناء واسع ، ثم تسيح الزبد ويضاف اليها ملعقة ثوم مفرى ويقلب حتى يصفر . تصب المكرونة على الزبد والثوم ويقلبوا جيدا . تغرف فى سرفيس ويرش عليها البقدونس المفرى .
- أو ج - تغرف المكرونة الشريط فى سرفيس غويط . تقطع الزبد الى قطع صغيرة مربعة وتدحرج على الجبنة الرومى المبشور ثم توزع قطع الزبد على المكرونة وهى ساخنة وتقدم فى الحال .
- ٥ - وقد تقدم مع المكرونة بعض أنواع الصلصات وحينئذ تسمى المكرونة حسب نوع الصلصة المضافة فمثلا اذا قدمنا صلصة الطماطم تسمى اسباجتى تومات .
واذا قدمنا صلصة بولونيز تسمى اسباجتى بولونيز . . وهكذا .

أطباق من المكرونة الأسباجتي نانتير





مكرونة بصلصة الباشاميل (مكرونة جراتينية)

المقادير :

- | | |
|---------------|-----------------------------------|
| ١ كيلو مكرونة | ٣ ملعقة جبن رومى مبشور |
| ٢ كوب باشاميل | ٤ ملعقة كريمة (وقد يستغنى عنها) |
| ٣ ملعقة زبد | مقدار من العصاج |

الطريقة :

- ١ - يتم سلق المكرونة كما سبق ثم تنشل من ماء السلق وتشطف بماء بارد .
- ٢ - نضيف نصف الباشاميل والكريمة ونصف كمية الجبن الى المكرونة وتقلب جيدا .
- ٣ - يدهن طبق فرن بالزبد ثم تصب نصف خلطة المكرونة بحيث تصل الى حوالى نصف القالب ثم العصاج ثم نصب باقى المكرونة ثم الباشاميل على الوجه كما يرش الوجه بباقى الجبن والزبد .
- ٤ - ينظف حواف الطبق بقطعة من القماش المبلل بالماء .
- ٥ - يوضع الطبق فى الفرن حتى يحمر الوجه ويقدم ساخنا .

صينية المكرونة باللبن

المقادير :

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| ١ كيلو مكرونة مسلوقة | ٣ بيضات |
| ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن | ملح - فلفل |
| ١ كوب لبن | ٣ ملاعق جبن رومى مبشور |

الطريقة :

- ١ - تدهن صينية بالسمن ويوضع فيها المكرونة المسلوقة بعد تشويحها فى الزبد .
- ٢ - يخلط اللبن بالبيض ويتبل بالملح والفلفل ويصب على المكرونة ويرش الوجه بالجبن الرومى المبشور وقليل من البقسماط ثم توزع قطع الزبد . وتزج فى فرن هادىء لمدة ١٥ : ٢٠ دقيقة حتى يتشرب اللبن وتقدم ساخنة .



المكرونه بالفلفل والزيتون الأخضر

المقادير :

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| ١ كيلو مكرونه | ١/٢ ملعقة مستردة - ملح - فلفل أبيض |
| قليل من الفلفل الأحمر للوجه | ٢ كوب صلصة بيضاء خفيفة |
| فلفل أخضر مقطع رفيع | ٣ ملاعق جبن رومى مبشور |
| ٢ ملعقة بقسماط | ١ ملعقة كبيرة بصل مبشور |
| ١ ملعقة سمن للوجه | ١/٢ فنجان زيتون أخضر مخلل منزوع النوى |

الطريقة :

- ١ - تسلق المكرونه وتصفى وتشطف بالماء البارد ثم تصفى من ماء الشطف .
- ٢ - تعمل الصلصة البيضاء الخفيفة ويضاف اليها البصل والمستردة والجبن مع الاحتفاظ بملعقة كبيرة للوجه وكذا وحدات الزيتون الأخضر وقطع الفلفل الأخضر .
- ٣ - تضاف المكرونه للخليط السابق وتقلب معه جيدا وتتبّل بالملح والفلفل الأبيض .
- ٤ - يصب الخليط فى صحن قرن أو صينية مدهونة بالسمن ويرش السطح بالجبن الرومى ثم بالبقسماط .
- ٥ - توزع قطع السمن على أبعاد على السطح ثم يرش بقليل من الفلفل الأحمر .
- ٦ - تزج فى فرن حار نوعا ليحمر الوجه حوالى ٢٠ دقيقة ثم تقدم ساخنة .

مكرونه سيسيليان

المقادير :

- | | |
|---|------------------------|
| ١/٢ كيلو طماطم مقطع | ١/٢ كيلو مكرونه مسلوقة |
| ٣ ملاعق جبن رومى مبشور | ٢ كوب باشاميل |
| | ٣ ملاعق زبد |
| ١/٢ كيلو بادنجان مقشر ومقطع ترانشات ومحمّر فى الزيت | |

الطريقة :

- ١ - ترص نصف كمية البادنجان فى قاع طبق فرن مدهون ثم توضع المكرونه المخلوطة بالبشاميل والجبن فوق البادنجان .
- ٢ - ترص حلقات الطماطم ويغطى الوجه بطبقة من البادنجان ويرش الوجه بالجبن وقطع الزبد .
- ٣ - تزج فى الفرن حتى يحمر الوجه وتقدم ساخنة .

طاجن المكرونة بالخضار واللحم



المقادير :

- ١ كيلو مكرونة (مسلوقة)
- ٢ كوب خضار مشكل
- ٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
- ٢ كوب عصير طماطم
- ١ كيلو عصاج
- ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - يقطع الخضار على هيئة مكعبات صغيرة ويرفع على النار مع ملعقة سمن ويقلب لمدة خمس دقائق ثم يضاف عصير الطماطم والعصاج ويترك على النار الهادئة حتى يتبخر ماء الطماطم وينضج الخليط .
 - ٢ - يضاف الخليط للمكرونة المسلوقة ويخلطوا جيدا .
 - ٣ - يوضع الخليط فى طاجن أو طبق فرن ويرش السطح بالجبن الرومى وتزج فى فرن حار حتى يتم النضج وتقدم ساخنة .
- أو :
- تغرف المكرونة فى سرفيس مستدير ويصب خليط اللحم والخضار فى الوسط ويقدم ساخنا فى الحال ويرش الوجه بالجبن الرومى المبشور .

المكرونة بالبشاميل والخضار



المقادير :

- ١ كيلو مكرونة اسباجتى
- ٢ ملعقة زبد
- ١ كيلو لحم ناضج مقطع
- ١ علبة بسلة
- ١ كوب باشاميل
- ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - تسلق المكرونة ويحتفظ بها ساخنة .
 - ٢ - تسيح الزبد وتشوح فيها البسلة لمدة خمس دقائق ثم تضاف اللحم الناضج المقطع .
 - ٣ - يضاف البشاميل للخليط ويتبل بالملح والفلفل .
 - ٤ - يستمر فى التقليب على النار لمدة دقيقتين .
 - ٥ - تغرف المكرونة فى طبق مستدير ويصب فى منتصفها الخليط ثم يجهل حول الطبق بالبقدونس ويقدم فى الحال .
- ويعتبر هذا الطبق متكامل الغذاء وسريع فى اعداده وتقديمه ويمكن استخدام اللحم المسلوق أو المحمر أو العصاج ، كما يلاحظ أن تكون البشاميل خفيفة السمك .

الكنالوني



المقادير :

| | |
|--------------------------|------------------------------------|
| ١ ١/٢ كوب دقيق | ٢ كوب لبن |
| سمن للتحمير | ٣ بيضات |
| ١ كوب عصير طماطم للتغطية | ملح وفلفل |
| ٣ ملاعق جبن رومى مبشور | ١/٢ كيلو عصاج أو سبانخ بيوريه مصفى |

الطريقة :

- ١ - يقلب اللبن مع الدقيق ويضاف اليه الملح والفلفل .
- ٢ - يخلط البيض مع الخليط السابق ويقلب جيدا بالشوكة .
- ٣ - يصفى بمصفاة ناعمة .
- ٤ - يقدح قليلا من السمن فى طاسة ويؤخذ من الخليط السابق قدر كبشة بحيث تملأ الطاسة تماما على شكل قرص وترفع على النار حتى تنضج قليلا مع هز الطاسة أثناء النضج ، ثم تقلب فى الطاسة (كما نعمل عند قلي البيض الأومليت) وتترك على النار حتى تحمر قليلا ثم تقلب حتى يحمر الوجه الآخر ثم ترفع من على النار ، ثم يوضع قدر كبشة أخرى من الخليط وهكذا حتى ينتهى المقدار (هذا المقدار ينتج ٧ أقراص) .
- ٥ - يوضع قليل من العصاج وسط كل قرص ويلف القرص على الحشو كالاصبع ، ثم ترص وحدات الكنالوني فى طبق فرن أو صينية .
- ٦ - يصب عصير الطماطم فوق وحدات الكنالوني كما ترش عليها مبشور الجبن الرومى .
- ٧ - تدخل الفرن حتى يحمر الوجه وتقدم ساخنة ، وهذا الصنف يقدم على مائدة الطعام بدلا من المكرونة أو الراقيولى ، ويمكن استبدال العصاج بقليل من السبانخ البيوريه .
- ٨ - قد يغطى الوجه بالبشاميل ويرش بالجبن الرومى المبشور ثم يزج فى الفرن حتى يحمر الوجه .

الأومليت بالكرفس والجمبرى (العجة الفرنسية)



العجة
المصرية

كتان البيض
بالفاصوليا



الفصل الثاني

البيض والبقول

ان الغذاء الجيد ليس فى غلو ثمنه أو كبر كميته ، أو تعدد أصنافه ، ولكن فى حسن اختياره وأسلوب تقديمه ، وربة الأسرة الناجحة هى التى تعد الغذاء المناسب حسب إمكانياتها المتاحة •

ونظرا لارتفاع أسعار اللحوم والطيور ، فقد يتعذر على بعض الأسر تناولها ، لذلك كان من الواجب الاستعاضة عنها بأطعمة أخرى لها نفس قيمتها الغذائية وهى تنحصر فى البقول والمنتجات الحيوانية كالبيض واللبن والجبن ، وتمشيا مع هذا المنطلق ، فانى أقدم عدة أصناف نستعيز بها عن اللحوم والطيور والأسماك وتعطينا نفس القيمة الغذائية التى يعطيها طبق اللحم أو الطيور فضلا عن انها لذيدة وشهية •

وبالرغم من أن البيض يدخل فى معظم أطباق الحلوى واللحوم الا أنه يمكن طهيته وتقديمه بعدة طرق تصلح للوجبات المختلفة •

ان البيض يمكن طهيته إما مسلوق جامد أو برشت أو مقلّى أو مفرى أو أوملت فرنسي أو عجة ، وسوف نقدم بعض الأطباق التى يعتبر البيض أساسا فيها ، وسوف نتكلم أولا عن طرق سلق وقلّى البيض :

البيض المسلوق جامد :

وهو أن يلقى البيض فى إناء به ماء بارد ويرفع الإناء على نار هادئة ويترك لمدة خمسة عشر دقيقة ثم ينشل ويبرد بالماء البارد ويقشر •

البيض المسلوق برشت :

وهو أن يلقى البيض فى إناء به ماء بارد ويرفع الإناء على نار هادئة ويترك لمدة دقيقتين الى ثلاثة دقائق بعد غليان الماء ثم ينشل ويقدم •

البيض المقلّى :

يقلّى البيض بالزيت أو السمن أو الزبد حسب الرغبة كالاتى :

١ - تسيح الزبد أو السمن أو الزيت فى وعاء معدنى ويكسر البيض فوقه ويضاف اليه قليل من الملح والفلفل والبهار •

٢ - يترك على النار حتى ينضج ويغرف فى طبق صينى ويقدم ساخنا • يستحسن أن يتم تكسير البيض فى وعاء آخر قبل إضافته للسمن أو الزيت للتأكد من جودته •

البيض المفرى :

هو خلط البيض مع مقدار صغير من اللبن أو الماء وربه جيدا (خفقه جيدا) مع تتبيله بالملح والفلفل ثم يضاف على الزبد السايح فى طاسة ويقلب أثناء النضج مع ملاحظة عدم زيادة مدة النضج حتى لا تنفصل المادة الدهنية من البيض •

البيض الأومليت :

وهو خفق البيض مع قليل من الماء أو اللبن وتتبيله بالملح والفلفل ثم يصب فى طاسة بها زبد أو سمن سايح حتى يغطى الطاسة تماما مع تحريكها أثناء النضج حتى يحمر أحد الوجهين ثم يقلى القرص حتى يحمر الوجه الثانى • مع ملاحظة الاحتفاظ بالقرص سليم •

الأومليت بالحشوات المختلفة (العجة الفرنسية)

المقادير :

١ ملعقة سمن أو زبد
ملح - فلفل - بهار

٣ بيضات
٣ ملاعق كبيرة لبن أو ماء
حشوات حسب الرغبة :

(كرفس مسلوق - الجمبرى المسلوق - العصاج - السبانخ البيوريه - الجبن الرومى المبشور -
الكبد المفرية الناضجة - قطع صغيرة من الطيور الناضجة المزوجة بالطماطم - البطاطس
المسلوقة والمقطعة قطع صغيرة - الفلفل الأخضر الرومى المقطع قطع صغيرة - بسلة مسلوقة)

الطريقة :

يقدم هذا الصنف بطريقتين مع التنويع فى الحشو :

اولا - اضافة الخامات الى البيض وهو نئى ويتم عمل العجة كالاتى :

١ - يكسر البيض فى سلطانية ويضاف اليه اللبن أو الماء ويتبل بالملح والفلفل والبهار ويقلب
الخليط جيدا ثم يضاف اليه أى نوع من الحشوات السابق ذكرها (نوعين أو ثلاثة حسب
الرغبة) .

٢ - يوضع السمن فى مقلاة وتترك على النار حتى تسيح بشرط ألا تقدح ثم يقلب الخليط فى المقلاة
وهى على النار وعندما يحمر الوجه السفلى ترفع بعيدا عن النار وتقلب فى المقلاة ثانيا
ويعاد رفعها على النار حتى ينضج الوجه الثانى .

٣ - تقلب فى طبق سرفيس وتقدم فى الحال .

ثانيا - يتم عمل قرص الأومليت بدون اضافات ثم يتم حشوه بعد النضج ببعض الحشوات السابق ذكرها
مع لفه على الحشو وتقديمه فى طبق وذلك كالاتى :

١ - يكسر البيض فى سلطانية ثم يخفف بالماء أو اللبن ويتبل جيدا ويقلب الخليط جيدا .

٢ - يوضع السمن أو الزبد فى طاسة ثم يصب البيض حتى يغطى الطاسة تماما مع تحريكها
أثناء النضج حتى يحمر الوجه السفلى ثم يقلب القرص حتى يحمر الوجه الثانى مع
الاحتفاظ بالقرص سليم .

٣ - توضع الحشوات فى وسط القرص ثم يلف عليها وقد يثبت بشوكة صغيرة ويقدم ساخنا .
(أنظر صورة الأومليت بالكرفس والجمبرى) .

العجة المصرية

المقادير :

حزمة بقدونس مفرى
ملح - فلفل - بهار - كمون
زيت أو سمن للتحمير

٤ بيضة
١ بصلة مفرية
١ ملعقة دقيق

الطريقة :

١ - يكسر البيض ثم يضاف اليه الدقيق مع قليل من الماء أو اللبن ويتبل بالملح والفلفل .
٢ - يضاف اليه البصل المفرى والكمون والبهار والبقدونس المفرى ويخفقوا جيدا .

٣ - يقدح الزيت فى طاسة ويصب الخليط السابق حتى ينضج من الوجهين .

٤ - تقدم فى طبق سرفيس مستدير على فرشاة من البقدونس .

طريقة أخرى لعمل العجة :

يمكن عمل هذه العجة بنفس المقادير ولكن باحتلاف الطريقة وذلك كالآتى :

- ١ - يقدح السمن ويحمر فيه البصل وقد يضاف الى المقدار ملعقتين من العصاج .
- ب - يضاف الدقيق للسمن والبصل ويقلب حتى يصفر الخليط .
- ج - يخفق البيض ويضاف اليه الملح والفلفل والبهار والبقدونس وكذلك الخليط السابق عمله .
- د - يقدح قليل من السمن فى المقلاة ويصب فيه الخليط .
- هـ - يستمر التحمير على نار هادئة ثم تقلب على الوجه الآخر ليحمر .
- د - تقلب فى طبق صينى مستدير وتجميل بالبقدونس وتقدم .

عجة الفول المدمس

المقادير :

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| ٢ ملعقة سمن أو زيت | ٤ بيضات |
| ١ ملعقة كبيرة بقدونس مفرى | ٥ ملاعق كبيرة فول مدمس |
| سمن أو زيت للتحمير | ١ بصلة متوسطة مفرية |
| | ملح - فلفل - كمون |

الطريقة :

- ١ - يقشر الفول المدمس ويدهك جيدا (ويمكن تصفيته بمصفاة الطماطم) .
- ٢ - يحمر البصل فى السمن أو الزيت حتى يصفر لونه ثم يرفع من فوق النار ويترك حتى يهدأ .
- ٣ - يخفق البيض جيدا ويضاف اليه الفول والبصل والبقدونس والملح والفلفل والكمون ويمزج .
- ٤ - يقدح قليل من السمن أو الزيت فى مقلاة مستديرة ، ويصب فيها الخليط السابق ، وتترك على النار حتى يحمر الوجه الأسفل ، ثم تقلب ، وتترك حتى يحمر الوجه الآخر ، ثم ترفع من على النار وتقلب فى طبق التقديم المستدير وتجميل بالبقدونس وتقدم .

العجة باللحم المحفوظ والبسلة

المقادير :

- | | |
|--|------------------------|
| ١ علبة بسلة ناضجة (أو كوب بسلة مسلوقة) | ملح - فلفل أحمر |
| ٦ بيضات | ١ كوب لبن |
| ٤ ملاعق لحم محفوظ مقطع ناضج | ١ ملعقة كبيرة ثوم مفرى |

الطريقة :

- ١ - يضرب البيض ويضاف اليه اللبن والبسلة والثوم المفرى والفلفل الأحمر واللحم المحفوظ والملح والفلفل .

- ١ - يدمن طبق فرن بالسمن ويصب فيه الخليط السابق عمله ثم يغطى الطبق ويزج فى فرن متوسط الحرارة .
- ٢ - يرفع الغطاء قرب نضجه بخمس دقائق حتى يحمر الوجه ويقدم ساخنا .

كتالان البيض بالفاصوليا

المقادير :

| | |
|----------------------------------|--------------------------|
| ٤ بيضات | ١ ملعقة ثوم مفرى |
| ٣ ملاعق لانشون | $\frac{1}{2}$ كيلو طماطم |
| ٣ ملاعق زيت زيتون | ١ فلفلة خضراء رومى |
| $\frac{1}{4}$ كيلو فاصوليا بيضاء | ملح - فلفل أحمر |
| ١ بصلة كبيرة | |

الطريقة :

- ١ - تنقع الفاصوليا فى الماء طول الليل ثم تصفى من ماء النقع وتوضع فى ماء جديد بحيث يغطيها تماما .
- ٢ - تطهى حتى تنضج ثم تصفى من ماء السلق .
- ٣ - يفرم اللحم والطماطم والبصل وكذلك الفلفل الأخضر بعد نزع البذور .
- ٤ - يسخن الزيت فى طاسة ثم يحمر البصل وخليط اللحم ويضاف اليه الثوم والفاصوليا ويقلب الخليط لمدة خمس دقائق ويتبل بالملح والفلفل .
- ٥ - يصب الخليط فى طبق فرن ثم تعمل أربع فجوات يكسر فى كل منها بيضة ويزج الطبق فى الفرن لمدة ست الى ثمانى دقائق حتى ينضج البيض ويقدم ساخنا .

العجة الأسباني بالبيض المفرى

المقادير :

| | |
|---------------------------|------------------------------|
| ٤ ملاعق كبيرة بسلة مسلوقة | ٣ ملاعق كبيرة ماء |
| ٤ ملاعق كبيرة لانشون مفرى | ١ ملعقة صغيرة ثوم مفرى |
| ٢ بصلة مفرية | ملح - فلفل أبيض |
| ٢ ملعقة كبيرة زبد | ٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور |
| ٤ بيضات | ٢ ملعقة كبيرة بقودونس مفرى |

الطريقة :

- ١ - يتم تحمير البصل فى الزبد حتى يصفر ثم يضاف اللحم المفرى والبسلة ويتم التشويح لمدة ثلاث دقائق .
- ٢ - يضرب البيض ويخفف بالماء ثم يضاف اليه الملح والفلفل والبقودونس والجبن الرومى المبشور ويضاف هذا الخليط الى الخليط السابق ويرفعوا على نار هادئة مع التقليب أثناء الطهى .
- ٣ - يلاحظ عدم زيادة مدة النضج حتى لا تنفصل المادة الدهنية من الخليط .
- ٤ - يصب الخليط فى طبق التقديم ويرش عليه البقدونس المفرى ويقدم ساخنا .



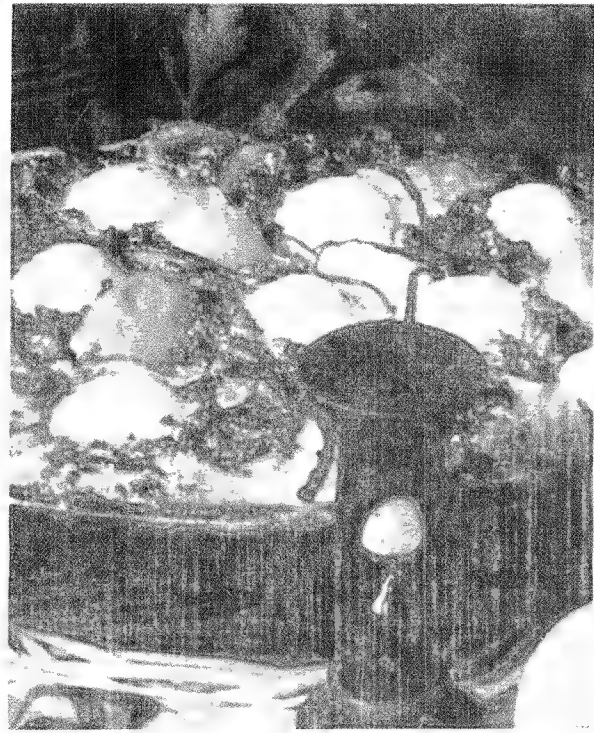
بتسا البيض

المقادير :

- مقدار من عجينة العيش ($\frac{1}{2}$ كيلو)
- بيضة مضروبة لتلميع البتسا
- ٢ ملعقة جبن رومى مبشور
- ٤ بيضة مسلوقة جامد مقطع حلقات
- ٤ شرائح جبن شدر مقطعة شرائح طويلة
- ٤ وحدة طماطم مقطعة حلقات
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة بودرة كاري
- ملح - فلفل
- بعض شرائح الأنشوجة

الطريقة :

- ١ - يقسم مقدار العجينة الى أربع مستديرات وتفرد كل واحدة بحيث يكون القطر ٢٠ سم .
- ٢ - توضع كل واحدة فى صينية مدهونة زيت مع رفع أطراف الوحدات الى أعلا قليلا لعمل حافة .
- ٣ - يدهن وجه الوحدات بالبيض وترش بالجبن الرومى المبشور وتترك مدة ١٥ دقيقة ثم تزج فى فرن ساخن لمدة ١٢ دقيقة حتى يصفر الوجه .
- ٤ - ترص حلقات البيض وشرائح الأنشوجة ثم حلقات الطماطم ويرش على الوجه قليل من زيت الزيتون وبودرة الكارى والملح وترص شرائح الجبن الشدر على شكل كاروهات ثم تخبز لمدة ٥ دقائق وتقدم .



بيض سافورى

المقادير :

- ١ كيلو بطاطس
- ملح - فلفل - بهار
- ٦ بيضات مسلوقة جامد
- ٢ بيضة نيئة
- ٢ بصلة مفرية
- ٢ ملعقة دقيق
- خيارة مقطعة رفيع
- ٢ ملعقة سمن

الطريقة :

- ١ - يقشر البطاطس ثم يسلق فى ماء مملح حتى ينضج ويصفى .
- ٢ - يضاف نصف كوب اللبن الى البطاطس ويدعك جيدا ويتبل .
- ٣ - يقطع البيض أنصاف بالعرض .
- ٤ - تسيح السمن فى طاسة ويضاف اليها البصل واللحم المفرى ثم يضاف الدقيق ويقلبوا لمدة ثلاث دقائق حتى يصفر .
- ٥ - يدهن طبق فرن بالسمنة وتوضع طبقة من البطاطس ثم طبقة اللحم بالعصاج ويغطى بطبقة من قطع الخيار ، وقد تضاف وحدات من الطماطم وترص أنصاف البيض المسلوقة بحيث يكون البياض الى أعلا .
- ٦ - يخلط البيض النيىء مع اللبن ويضاف اليه قليل من البقدونس ويتبل ثم يصب على وجه طبق الفرن ثم يزج فى الفرن حتى ينضج .

الطعمية

المقادير :

| | |
|---------------------------|----------------------|
| كزبرة - شطة | ١ كيلو فول مدشوش |
| ١ حزمة كرات | ذرة بيكربونات الصودا |
| ١ حزمة من البقدونس المفري | ١ رأس ثوم |
| سمسم | ٢ بصلة متوسطة |
| زيت غزير للقللى | ملح - كمون |

الطريقة :

- ١ - ينظف الفول المدشوش وينقع لمدة ١٢ ساعة ، ثم يغسل من ماء النقع ويصفى .
- ٢ - تغسل الخضر ، ويقشر البصل والثوم ويخربط الجميع خرطا غليظا .
- ٣ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتفري فى مفرمة اللحم مرتين ثم تدق جيدا .
- ٤ - تضاف اليها التوابل (الكزبرة والشطة والكمون وكذا الملح) وقد تضاف اليها ذرة البيكربونات .
- ٥ - تبلل اليد بالماء وتقطع الطعمية الى قطع صغيرة ، وتبسط باليد ، مع وضع قليل جدا من السمسم على كل قطعة ، ثم تقلى فى الزيت الغزير وتقدم ساخنة .
- ٦ - يمكن استبدال الفول المدشوش بالفول النابت للاسراع فى عمل الطعمية .

البيض الاسكتلندى بالطعمية

المقادير :

| | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| زيت غزير للقللى | مقدار من عجينة الطعمية السابق اعدادها |
| ٤ ملعقة كبيرة بقسماط ناعم | ٤ بيضات مسلوقة جيدا |
| ١ حزمة بقدونس مفري | ملح - فلفل |
| | ٢ ملعقة كبيرة دقيق |

الطريقة :

- ١ - يقشر البيض المسلوق وتدرج كل واحدة فى الدقيق المتبل ، ثم تغطى كل واحدة بعجينة الطعمية بحيث تغطيها تماما ، ويضغط عليها باليد .
- ٢ - تضرب البيضة النيئة بالشوكة ، ثم تغمس فيها كل بيضة ، ثم ترفع وتغطى بالقسماط الناعم ويضغط عليها جيدا وتقلى فى الزيت المقدوح حتى يحمر لونها وتنضج .
- ٣ - تترك حتى تبرد قليلا ثم تقطع كل بيضة نصفين وتوضع فى طبق من البنور ويجمل بالبقدونس .

البصارة

المقادير :

| | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| ١ كيلو فول مدشوش | ١ ملعقة نعناع جاف |
| ٢ بصلة متوسطة مقطعة الى قطع رفيعة | ١ ملعقة كراوية محمصة ومدقوقة |
| ملح | ٢ عرق نعناع |
| ١ ملعقة كبيرة ملوخية جافة | ٢ عرق كرفس |

للتقلية :

| | |
|---------------------------|---------------|
| ١ رأس صغيرة ثوم | ٢ بصلة مفرية |
| ٢ ملعقة زيت أو سمن | قليل من الشطة |
| ٢ ملعقة صغيرة كسبرة ناعمة | |

الطريقة :

- ١ - ينقى الفول ويغسل ثم يوضع فى مقدار كاف من الماء لتغطيته ويترك لليوم التالى أو يرفع على النار حتى يغلى لمدة خمس دقائق ثم يصفى .
- ٢ - يضاف للفول مقدار آخر من الماء وكذا الكرفس والبصل والنعناع الأخضر .
- ٣ - يتم طهى الجميع على نار هادئة مع عدم تقلبيه ويضاف اليه الماء اذا احتاج الأمر مع نزع الريم كلما ظهر ، ويترك على النار حتى ينضج تماما .
- ٤ - يصفى بمصفاة ضيقة وتضاف اليه بقية المقادير المذكورة عاليه عدا ما هو مخصص للتقلية .
- ٥ - يترك على النار حتى يغلى مع التقليب وقد يضاف اليه قليل من الماء حتى يصير قوام البصارة مناسب .
- ٦ - يقدح السمن أو الزيت ويحمر فيه البصل المفرى حتى يصفر لونه .
- ٧ - ينشل نصف البصل المحمر لتجميل الوجه ، ويضاف الى النصف الثانى الثوم المدقوق والكسبرة ويرفع على النار ثانية حتى يصير لون التقلية أحمر فاتح ، ثم تصب على البصارة ويعاد تبيلها (ملح وشطة) ثم يجل الوجه بالبصل المحمر السابق عمله .
وقد يجل الوجه بقليل من اللحم المفرى الناضج (عصاج) بدلا من البصل المحمر .

صينية البيض بالعدس

المقادير :

| | |
|-------------------|-------------------|
| ١ كوب عدس | ٤ - ٦ بيضات |
| ١ ملعقة كبيرة زبد | ملح - فلفل - كمون |

الطريقة :

- ١ - ينقى العدس ، ويغسل جيدا ثم يسلق فى أقل كمية ممكنة من الماء على نار هادئة بدون ملح .
- ٢ - يصفى العدس بمصفاة الخضر ويقدح السمن ويضاف الى العدس كما يضاف قليل من الماء بحيث يصبح قوام العدس سميكاً ويقلب الجميع ويتبل بالملح والكمون حسب الرغبة .
- ٣ - يصب العدس فى صينية مدهونة ويساوى السطح ثم تعمل به حفر بعدد البيض ، يكسر البيض ويصب كل واحدة فى حفرة ويرش بالملح والفلفل وتوضع فى فرن هادئ حتى ينضج البيض ويقدم ساخناً .

الكشرى

المقادير :

| | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| ٢ كوب ارز | مقدار من صلصة الطماطم عبارة عن : |
| ١ ١/٢ كوب عدس بجبة | ١ كوب طماطم مصفاة |
| ٢ بصلة مفرومة أو مقطع حلقات | ٢ ملعقة سمن |
| ٣ ملاعق سمن أو زيت | ٢ ملعقة خل |
| ملح - فلفل | فلفل - شطة |
| | ١ كوب ماء |

الطريقة :

- ١ - طريقة عمل صلصة الطماطم :
- ١ - يقدح السمن أو الزيت وتضاف اليه الطماطم المصفاة وتترك على النار حتى يتم تسبيكها .
- ب - يضاف الماء وتترك حتى تغلى ، ثم يرفع من على النار ويضاف اليها الملح والفلفل والخل والشطة وتغرف فى طبق الصلصة لوقت التقديم .
- ٢ - يغسل كل من الأرز والعدس غسلا جيدا كل على حدة .
- ٣ - يتم سلق كل من العدس والأرز منفردين مع اضافة الملح وقت السلق .
- ٤ - يصفى كل من ماء السلق ، ويخلط العدس والارز ويقلبا فى اناء واحد .
- ٥ - تقدح السمن أو الزيت ويحمر فيه البصل ، ثم ينشل البصل ويصب السمن أو الزيت المتخلف على الأرز والعدس .
- ٦ - يوضع الكشرى على نار هادئة لمدة عشر دقائق .
- ٧ - يغرف فى طبق كبير ويجمل الوجه بالبصل المحمر وقد تضاف مكرونة (مقصوصة) مسلوقة على الوجه عند التقديم ، ويراعى تقديم صلصة الطماطم السابق عملها .

أطباق من الجلاش

من ألد الأطباق التي يمكن تقديمها خاصة في فصل الشتاء هي أطباق الجلاش ، فهي تغنى عن الخبز علاوة على جمال شكلها وحسن مذاقها ، واحتوائها على السواد الكربوهيدراتية (المواد النشوية والمواد السكرية) التي يحتاجها الجسم بكثرة في فصل الشتاء .

والجلاش نوعان ، نوع طازج يباع عند الأفران ، ونوع جاف يباع عند محال البقالة ، ويمتاز الطازج بسهولة تشكيله ، وتقديم عدة أشكال منه ، ولكن يحتاج الأمر الى ضرورة الاحتفاظ به رطبا ، ولذلك يجب بمجرد شرائه حفظه في الثلاجة أو لفه بفوطة مبللة حتى وقت استخدامه ، وحتى في أثناء العمل يفضل فرد فوطة مبللة عليه حتى لا يجف ويتكسر إذ أنه عبارة عن عجينة من الدقيق مشكلة على شكل رقائق رقيقة .

يمكن استخدام الجلاش في عمل الأطباق الحلوة والحاذقة ، فالحلوة مثل جاتوهات الجلاش وأم على ، وكل وأشكر ، وصينية البقلاوة ، وعش العصفور ، وسمبوسكات الجلاش بالكستردة – وهذه سوف يأتي ذكرها في الحلوى – أما الحاذقة فهي مثل الكستليته بالجلاش ، وصينية الجلاش بالعصاج والمكرونة بالجلاش والجلاش بالصلصة البيضاء ، والجلاش بالسبانخ .. وهكذا .

الكستليته بالجلاش

المقادير :

| | |
|--|-------------------------|
| ١ كيلو لحم كستليته | ١ بصلة مفرية (مبشورة) |
| ١ كيلو جلاش طازج | عصير ليمونة |
| ١ كيلو سمن سايح | ملح – فلفل – بهار |
| للتقديم : خضر سوتيه (جزر – بسله – بطاطس) | |

الطريقة :

- ١ – يجهز اللحم ويغسل ، ثم ينزع اللحم من أعلى العظم حوالى بوصة ، ثم يضرب اللحم لتمزيق الأنسجة بالمعلقة الخشب أو يد هون خشب .
- ٢ – يتبل جيدا بالملح والفلفل والبهار وعصير الليمون .
- ٣ – توضع الكستليته المتبله مع البصل وملعقتين سمن في صينية ، ويرفع على النار (في البدء تقلب على وجهيها بسرعة حتى تجمد المادة الزلالية السطحية) ، ثم يضاف اليها قليل من الماء وتترك

على النار حتى تنضج تماما ، ويمكن طهيها في الفرن وفي هذه الحالة يفتح بعد قليل على الفرن ويضاف اليها قليل من الماء وتترك حتى تنضج .

٤ - يرفع اللحم ويصفى من السمن ، ويترك قليلا ليبرد .

٥ - تلف كل واحدة من الكستلية بورقة جلاش بحيث تغطيها تماما .

٦ - تدهن صينية بالسمن السايق ، وترص فيها وحدات الكستلية ، ثم يرش قليل من السمن على سطحها بحيث يغطي جميع أجزاء الكستلية والا احترقت في الفرن .

٧ - تزج الصينية في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الجلاش (حوالى ١٠ ساعة) .

٨ - يتم اخراج الصينية من الفرن وتلف عظمة كل واحدة من الكستلية بورق مفضض ، ثم ترص في طبق على شكل زخرفى ، وتوضع حولها الخضر السوتيه .

صينية الجلاش بالعصاج

المقادير :

| | |
|-------------------------|-------------------|
| ١ كيلو لحم مفرى | ١ كيلو جلاش طازج |
| ١ بصلة متوسطة مفرية | ١ كوب كبير سمن |
| قليل من البقدونس المفرى | ملح - فلفل - بهار |

الطريقة :

١ - يتم عمل العصاج أولا وذلك بتحمير البصلة مع ملعقتين كبيرتين سمن ، ثم يضاف اللحم والتوابل ويرفع على نار هادئة حتى يحمر .

٢ - يضاف الى اللحم قليل من الماء ، وتترك حتى تنضج مع التقليب .

٣ - تدهن صينية متوسطة الحجم بالسمن السايق دهنا جيدا .

٤ - يوضع نصف كمية الجلاش بالصينية واحدة واحدة مع رش قليل من السمن السائل بين كل واحدة والأخرى .

٥ - يوضع العصاج فوق هذه الطبقة ويفرد بحيث يغطي الجلاش تماما .

٦ - يغطي العصاج بباقي كمية الجلاش بنفس الطريقة السابقة .

٧ - تغطي الصينية بباقي كمية السمن السائل .

٨ - تقطع بسكين حاد طوليا وعرضيا ، إما على شكل مربعات أو مستطيلات أو سمبوسكات .

٩ - تزج في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه (حوالى ١٠ ساعة) .

١٠ - تقلب في طبق صينى ، ويوضع فوقها قليل من البقدونس المفرى وتقدم ساخنة .

صينية الجلاش بالجبن

المقادير :

| | |
|-------------------------|--------------------|
| ٣ : ٤ ملاعق سمن | ١/٢ كيلو جلاش |
| ٢ كوب لبن | ٤ بيضات |
| ١/٢ كيلو جبن رومى مبشور | ٢ ملعقة كبيرة دقيق |
| | ملح - فلفل |

الطريقة :

- ١ - تدهن صينية بالسمن السايح دهنا جيدا .
- ٢ - يقطع الجلاش مستديرات باتساع الصينية ويحتفظ بالزوائد - قطر الصينية حوالى ٢٥ سم - (او تخبز فى صينية مستطيلة) .
- ٣ - يضاف اللبن قليلا قليلا الى الدقيق مع التقليب المستمر حتى ينتهى اللبن .
- ٤ - يخفق البيض قليلا ثم يضاف الى الدقيق واللبن وكذا يضاف الجبن الرومى المبشور ثم يتبل الخليط بالملح والفلفل .
- ٥ - يرفع الخليط السابق اعداده على النار فى حلة من النحاس مع التقليب المستمر بالمضرب السلك حتى يغلى .
- ٦ - يرفع الخليط من فوق النار ويقلب من حين لآخر حتى يبرد وذلك حتى لا تتكون قشرة على سطحه وتغطية الحلة فى هذه الفترة تقلل من الحاجة الى التقليب كما أنه اذا سهى عن التقليب فان القشرة المتكونة تكون رفيعة جدا تختفى بسهولة عند تقليبها فى باقى الخليط .
- ٧ - يوضع نصف عدد الجلاش فى الصينية الدهونة واحدة فواحدة مع رش قليل جدا من السمن السائل بين كل طبقة وأخرى .
- ٨ - توزع القصاصات الزائدة من المستديرات فوق هذه الطبقة بالتساوى .
- ٩ - يصب خليط الجبن فى الصينية ويسوى ثم يغطى بباقى الجلاش وبنفس الطريقة . يلاحظ ترك حوالى ٢ سم من الحافة بدون خليط الجبن .
- ١٠ - تقطع صينية الجلاش بالسكين قطعاً معينة الشكل .
- ١١ - يتم تسييح السمن وتصب ملعقة منه على السطح وتترك الصينية مدة ١/٢ ساعة .
- ١٢ - تزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يصفر لونها وتنضج .
- ١٣ - تقلب على طبق صينى وتجميل بعرق من البقدونس وتقدم ساخنة .

صينية الجلاش بالسبانخ

نفس المقادير والطريقة السابقة لكن يستبدل الجبن بالسبانخ البيوريه .

أصابع السجق بالجلالش

المقادير :

١/٨ كيلو سجق (يمكن استخدام السجق المحفوظ فى العلب)
١/٢ كيلو جلالش
٤ ملاعق كبيرة سمن

الطريقة :

- ١ - يشوح السجق قليلا مع ملعقة سمن ثم يضاف اليه قليل من الماء ويترك على النار حتى ينضج .
- ٢ - تؤخذ ورقة جلالش وتثنى على طبقتين ويوضع اصبع سجق وسطها ، ثم تثنى الأطراف وتلف كالاصبع .
- ٣ - تدهن صينية بالسمن ، وترص وحدات الجلالش بالسجق واحدة بجوار الأخرى ، ويصب على الوجه قليل من السمن .
- ٤ - تزج الصينية فى الفرن حتى ينضج ويحمر الوجه ويقدم فى طبق صينى مع قليل من البقدونس .

أصابع المكرونة بالجلالش

المقادير :

١/٢ كيلو مكرونة مسلوقة
١/٢ كيلو جلالش
٤ ملاعق سمن للتحمير
مقدار من العصاج

الطريقة :

- ١ - تسلق المكرونة ثم تشطف بالماء البارد وتصفى .
- ٢ - يعمل مقدار من العصاج .
- ٣ - تخلط المكرونة بالعصاج .
- ٤ - يفرد الجلالش ثم يثنى اثنين ثم توضع المكرونة بالطول ويلف عليها الجلالش وتشكل كالاصبع .
- ٥ - تدهن صينية بالسمن وترص واحدة بجوار الثانية ويرش عليها قليل من السمن وتزج فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج وتقدم .

الياب اسباب
المشهييات والسلطات والمخللات



أنواع مختلفة من المشروبات



المشهيّات

المشهيّات عبارة عن أصناف باردة مقطعة الى قطع صغيرة ذات طعم أخاذ ، وهى أول ما يقدم على مائدة الطعام ، وهى تعمل على تنشيط الشهية وتنبيه العصارات الهاضمة ، والمشهيّات اما حلوة او حاذقة .

الأصناف الحلوة

أ - الجريب فروت : ويقدم اما عصير او مقشر ومقطع الى فصوص حتى يسهل تناوله وقد يرش بالسكر البودرة ويجمل بالكريز .

ب - الشمام الصغير (كوز العسل) : يقدم بازالة اللب الداخلى وتقطع الشمامة الى نصفين ويرش عليها السكر البودرة وتجمل بالكريز أو عروق النعناع ، وعادة ما يقدم للاجانب .

الأصناف الحاذقة

وهذه تقدم اما كما هى ، او تقدم على توست مدهون بالزبد مقطع على شكل مربعات او مثلثات او مستديرات وتسمى كانابيه . والمشهيّات الحاذقة متعددة منها :

أ - الزيتون الأسود والأخضر والمخللات .

ويقدم الزيتون اما وحدات كما هو أو بأن يقطع جزء صغير من الزيتون السوداء الكبيرة الحجم حتى يمكن ارتكازها ، وترص فى الطبق ويجمل بحلقات من الخيار المخلل الافرنجى .

ب - البسطرمة : تنتخب الشرائح الحمراء اللينة الرفيعة وتزال طبقة الثوم .

ج - الرنجة : ينزع جلد وشوك الرنجة ، وتقطع الى شرائح صغيرة وتتبّل بالزيت والليمون أو الخل .

د - التونة : تقطع الى قطع مناسبة مربعات وتتبّل بالليمون .

هـ - الأنشوجة : يتم غسلها بالخل وتلف على حلقات من الخيار أو الزيتون .

و - البيض : يسلق البيض جامدا ، ويقطع شرائح أو أنصاف وقد يجمل بالفلفل الأحمر والزيتون الأسود .

ز - السلطات بأنواعها المختلفة سواء بسيطة أو مركبة .

ح - الكافيار : يتبل بعصير الليمون ، ويخلط بقليل من البصل المفروى ، ثم توضع طبقة من الخليط على توست مدهون بالزبد .

ط - الجمبرى المسلوق أو السردين بعد نزع الشوك أو السمك المدخن .

ى - فطيرات تامة النضج محشوة بحشوات مختلفة .

ك - بسكوتات مملحة .

ل - ساندوتشات محشوة بحشوات مختلفة .

م - عجينة الشو المحشوة بحشوات مملحة .

ن - الخيار أو الأتة المحشوة بالجبنه البيضاء المدهوكة والفلفل .

الكانابيه

سوف نقدم فيما يلى بعض الأفكار الجديدة المنوعة من الكانابيه كفاتحات للشهية يمكن تقديمه فى الحفلات والكوكتيلات .

وأود أن أوضح ضرورة تقطيع الأجزاء الصلبة من الخبز (حواف التوست) ثم دهن التوست بالزبد بالنسبة لجميع الأنواع وتوضع فوق كل قطعة من التوست الآتى بعد وكما هو مبين فى الصورة (صفحة ٢٠١) .

- ١ - حلقة من اللحم البارد تغطى بوردة من المايونيز أو الزبد وتجل بالفسنق أو البقدونس المفروم .
 - ٢ - شريحة من اللانشون وفوقها حلقة من البيض المسلوق .
 - ٣ - شريحة من الجبن بحجم التوست عليها حلقة من البيض المسلوق وقطعة عين جمل .
 - ٤ - شريحة من اللسان عليها بعض قطع من الماشروم ويجمل الوجه بشرائح من الفلفل الأحمر .
 - ٥ - جبن بيضاء مدهوكة بقطعة من الزبد يغطى بها وجه التوست تماما وعليها شريحة من الليمون والبقدونس .
 - ٦ - حلقة من اللانشون فى وسطها قطع صغيرة من الفلفل الأخضر والأحمر والبصل .
 - ٧ - وحدات من الجمبرى المسلوق ومقاطع من البيض المسلوق وقطع من الأناناس .
 - ٨ - شريحتين من السلامون المدخن ملفوف على شكل اسطوانى ومجل الوجه بوردات من المايونيز وبعض الكافيار وحلقات من الزيتون الأخضر المخلل المحشو .
 - ٩ - قطع من اللانشون ملفوفة على شكل قراطيس وفوقها حلقة من البيض المسلوق والبقدونس .
 - ١٠ - شريحة من اللحم البارد الناضج وعليها حلقتين من البيض المسلوق ومجل الوجه بوردة من الكريمة أو الزبد وحلقة من الزيتون الأخضر .
 - ١١ - شريحة من الجبن الشدر أو الفلمنك تغطى التوست تماما ويوضع فوقها حلقة من الطماطم فوقها حلقة من البيض المسلوق وفوقها نصف زيتونة سوداء .
 - ١٢ - قطعة من اللسان فوقها شريحة من الأناناس مجملة بوردة من الكريمة أو الزبد فوقها نصف كريمة .
- هذا ويمكن عمل عدة أنواع أخرى من الكانابيه مستخدمين البيض المفرى والسردن والمستردة وغيرها كما هو مبين بعد (صفحة ٢٠٢) :

- ١ - كانابيه البيض المفرى والجمبرى : وذلك بتغطية التوست بالبيض المفرى ثم توضع على الوجه وحدات من الجمبرى ويصب على الوجه مقدار من صلصة الكوتشب .
- ٢ - كانابيه الجبن المايونيز : وذلك بدعك قطعة من الزبد مع قليل من المستردة وعصير الليمون وتدهن بها شرائح التوست ثم توضع عليها شريحة من الجبن الرومى أو الشدر بحيث تغطيه تماما ، ويجمل الوجه بحلقات من الفلفل الأخضر ووردة من المايونيز أو الزبد مع رش الوردة بالفلفل الأحمر .
- ٣ - كانابيه الخيار والطماطم : وذلك بدعك الزبد بقليل من الملح واللبن حتى يصير ناعما ويقسم الى قسمين يدعك مع الجزء الأول البقدونس المفرى ويدعك مع الجزء الثانى البصل المفرى جدا ويتم دهن التوست بهما ويجمل الوجه بحلقات رفيعة من الخيار والطماطم ويقدم طازجا منعاً من ذبول الخضر .

أنواع مختلفة من الكانابينه

من اليمين تليسار

٣-٢-١



٦-٥-٤

٩-٨-٧

١٢-١١-١٠

كانابيه بالبيض المفرك والجيري



كانابيه الجبن بالمايونيز



كانابيه الخيار والطماطم





وردات البيض

المقادير :

- ١ ملعقة بودرة كاري
- ٣ ملاعق جبن بيضاء
- ٤ حبات زيتون مخمل
- ٦ : ٨ بيضة مسلوقة جامد
- ٢ ملعقة زبدة
- ١ ملعقة مايونيز
- ١ جزرة مسلوقة ومقطعة شرائح

الطريقة :

- ١ - يقطع البيض المسلوق جامد الى نصفين بعرض البيضة .
- ٢ - يؤخذ صفار نصف كمية البيض مع المحافظة على البياض سليم .
- ٣ - يدعك الصفار جيداً مع قطعة زبد وملعقة مايونيز وملعقة بودرة كاري ويترك في مكان بارد مدة ٣٠ دقيقة .
- ٤ - يؤخذ صفار النصف الثاني ويدعك جيداً بملعقة الزبد ومقدار الجبن البيضاء .
- ٥ - يوضع الخليط الأول (نمره ٣) في كيس وبليلة وتملاً أنصاف بياض البيض بعمل وردات به ويجعل الوجه بقطعة من الجزر .
- ٦ - يوضع الخليط الثاني (نمره ٤) في كيس وبليلة وتملاً أنصاف بياض البيضة المتبقية بعمل وردات به ويجعل الوجه بحلقات من الزيتون .
- ٧ - يرص الجميع في طبق ويجعل بالبقدونس .

الساندوتشات

يتم عمل الساندوتشات اما بالعيش التوست أو الكيزر أو العيش الفينو أو الشامى ، ويتم عملهم بالعيش كالاتى :

- ١ - يقطع الخبز الى شرائح رفيعة .
 - ٢ - يدعك مقدار من الزبد حتى تنعم ويدهن به سطح كل شريحة .
 - ٣ - يوضع الحشو المختار (لحم بارد - لنشون - لسان - شرائح فراخ - تونة - بيض - جبن بيضاء مدهوكة - جبن رومى ٠٠٠٠) ثم يغطى بشريحة ثانية من الخبز وقد توضع أكثر من شريحتين فوق بعضهم بنفس الحشوة .
 - ٤ - تقطع الحافة الصلبة من الخبز ويقطع الساندوتش بأشكال مختلفة (مربعات - مثلثات - مستديرات) .
 - ٥ - تقدم على مفرش دانتيل أو تغلف بورق السوليفان .
- ملحوظة : يمكن تقديم البسكوت المملح بنفس الطريقة مع تجميل الوجه بحلقات من الزيتون الأخضر وشرائح من الفلفل الأحمر والبقدونس المفرد .

السلطات



لقد أصبحت السلطات أكثر شيوعاً في وقتنا الحالى لعلو قيمتها الغذائية ، اذ أنها تمدنا بمقدار كبير من الفيتامينات علاوة على أن حسن اختيار الخضر والعناية بنظافتها وتقطيعها بأشكال مختلفة مع تناسق ألوانها واختلاف مذاقها يعمل على فتح الشهية ، لذلك يعتبر طبق السلطة من أهم الأطباق التى يجدر العناية باعدادها والتنوع فى تقديمها .

النقاط التى يجب مراعاتها عند إعداد طبق السلطة

١ - يجب أن تستعمل سكيناً غير قابلة للصدأ لتقطيع الخضر حتى لا يؤثر على الفيتامينات اثناء التقطيع .

ب - العناية التامة بغسل الخضر ، خاصة المورقة ، وذلك بنقعها فى ماء وملح ، ثم شطفها عدة مرات بالماء البارد .

ج - يجب التنوع فى تقطيع الخضر حتى لا يمل أكلها ، وأن تكون مقطعة الى أجزاء كبيرة نسبياً حتى لا تفقد أملاحها المعدنية .

د - لا يتم تتبيل الخضر الطازجة الا قبل التقديم مباشرة حتى لا تذبل الخضر .

هـ - والخضر قد تقدم طازجة أو مسلوقة ، ويراعى فى حالة سلقها أن تكون متماسكة وأن يتم تقطيعها الى الأشكال المختلفة وهى باردة .

وعموماً فان السلطات تنقسم الى قسمين :

• سلطة بسيطة - سلطة مركبة .

أنواع السلطة البسيطة



السلطة البسيطة عبارة عن نوع واحد من الخضر مسلوقة أو طازجة ومقطعة على أشكال زخرفية ومتبلّة بالصلصة الفرنسية (خل أو ليمون - زيت - ملح - فلفل) فمثلا :

١ - سلطة الطماطم : وذلك بأن تغسل الطماطم وتقشر وتقطع حلقات وتتبل بالصلصة الفرنسية وقد يرش عليها قليل من البقدونس .

٢ - سلطة الكرّفس : يبشر قلب الكرّفس بالمبشرة وتقطع العيدان بطول ٤ سم ثم توضع في ماء مثلج لمدة ساعة ثم تتبل بالصلصة الفرنسية المضاف إليها المستردة

٣ - سلطة الخيار : يقشر الخيار ويقطع اما طوليا أو حلقات ثم يرص على شكل وردات في صحن مدور ويتبل بالصلصة الفرنسية ويرش عليه قليل من البقدونس .

٤ - سلطة البنجر : وذلك بسلق البنجر وتنظيفه وتقطيعه مستديرات حسب الرغبة ثم يتبل بالصلصة الفرنسية ويوضع في طبق التقديم ويرش بالبقدونس .

٥ - سلطة البطاطس : وذلك بأن تسلق البطاطس الصغيرة الحجم دون تقشيرها في ماء وملح ثم تترك لتبرد وقد تقطع اذا كانت كبيرة الى نصفين أو تشكل على شكل كور صغيرة متساوية في الحجم وتتبل بالصلصة الفرنسية المضاف إليها البقدونس .

٦ - سلطة القرنبيط : يسلق القرنبيط في الماء والملح والكمون ويقطع الى قطع متساوية صغيرة ثم يرش بالصلصة الفرنسية ويرص في طبق التقديم ويرش عليه قليل من البقدونس المفري .

٧ - سلطة الفاصوليا البيضاء : تسلق الفاصوليا بعد نقعها مدة ١٢ ساعة في ماء غير ماء النقع حتى تنضج ثم ترفع وتصفى من الماء تماما وتتبل بالصلصة الفرنسية ويرش على الوجه قليل من البقدونس المفري .

أنواع السلطة المركبة

وهي تتكون من عدة أصناف من الخضر والتوابل و... أو الطحينة و... وذلك مثل :
السلطة الشتوية ، السلطة الخضراء وغيرهم كما سنذكر ذلك فيما بعد .

السلطة الخضراء

المقادير :

- طماطم - خيار - خس - جزر - فجل أحمر -
- بصلة - مقدار من الصلصة الفرنسية -
- زيتون أسود

الطريقة :

- ١ - تغسل الخضر جيدا وتقطع حلقات أو تبشر أو تقطع أجزاء زخرفية حسب الرغبة .
- ٢ - تدعك البصلة دعكا جيدا بالملح والفلفل ثم تغسل .
- ٣ - أما أن تخلط الخضر جميعها مع البصل ثم تتبل بالصلصة الفرنسية أو ترص الخضر بشكل زخرفي كل نوع على حدة .
- ٤ - وقد تجميل بالزيتون الأسود كما يمكن تقديمها بدون بصل مع ملاحظة اضافة الصلصة الفرنسية قبل التقديم مباشرة .



السلطة الشتوية

المقادير والطريقة :

مقادير من خضر الموسم مسلوقة مثل
القرنبيط - الجزر - البطاطس - الخرشوف -
الفاصوليا . وقد تجميل بالبيض المسلوق
والمخللات كما قد يضاف اليها بعض أنواع
اللحوم مثل اللسان أو الجمبري وقطع صغيرة
من الفراخ والأنشوجة والزيتون . تتبل بعد
سلقها وتقطيعها بالصلصة الفرنسية أو صلصة
المايونيز وتجميل بالمخللات والخس :



السلطة الروسية

سلطة والدورف

المقادير :

- ٢ تفاحة مقطعة شرائح بالقشر
- ١ علبه بسلة مسلوقة
- ١ خسة
- بعض وحدات من عين الجمل
- كرقس
- ١ كوب مايونيز
- صلصة فرنسية

الطريقة :

- ١ - يفرش الطبق بورق الخس .
- ٢ - تخلط المقادير مع بعض وتتبّل بالصلصة الفرنسية أو بالمايونيز مع الاحتفاظ بشرائح من التفاح وكمية من البسلة للتجميل .
- ٣ - يصب الخليط المتبل فى وسط الطبق ثم ترص شرائح التفاح وتوضع بينهم البسلة .
- ٤ - قد يضاف للخليط بعض قطع الفراخ أو اللحم فى المناسبات

السلطة الإيطالية

المقادير :

- ٤ بيضة مسلوقة جامد
- ٤ حبات طماطم متوسطة الحجم
- خيار مقطع شرائح
- فلفل أحمر
- صلصة مايونيز
- بقدونس مفرى
- وحدات أنشوجة

الطريقة :

- ١ - يغطى سطح الطبق بحلقات الخيار ثم ترص عليه أنصاف البيض وعليه المايونيز والفلفل الأحمر : ثم توضع على كل قطعة وحدة من الأنشوجة
- ٢ - تقطع الطماطم بشكل زخرفى وترص غرق الخيار وتجميل بالبقدونس .



أطباق من المهرجات



السلطة الروسية

المقادير :

- | | |
|--|---------------------------|
| ١ كيلو خضروات مسلوقة متنوعة (بطاطس - جزر - بسلة - فاصوليا بيضاء) | ٢ كوب صلصة مايونيز |
| ١ خسة ومخللات | ٢ بيضة مسلوقة مقطعة حلقات |
| ملح - فلفل - عصير ليمون | |

الطريقة :

- ١ - تقطع كل الخضروات مكعبات صغيرة وتوضع فى سلطانية كبيرة ويصب عليها الزيت والخل وملعقة من صلصة المايونيز ثم تتبل جيدا وتترك قليلا .
- ٢ - توضع الخضر على شكل هرمى فوق فرشاة من الخس فى طبق التقديم ثم يصب عليها المايونيز حتى تغطى تماما .
- ٣ - تجمل بحلقات البيض المسلوق والزيتون الأسود والأخضر والمخللات المقطعة الى قطع صغيرة .
وقد يزداد أصناف أخرى للتجميل كاللسان البارد والأنشوجة والجمبرى المسلوق .

التبولة

المقادير :

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون أو زيت عادى | ١/٤ كيلو طماطم |
| ٣/٤ كوب برغل ناعم | ٤ وحدات بقدونس |
| ملح - فلفل - نعناع | ٢ بصلة خضراء |
| ٣ : ٤ ليمونة | ١ خسة متوسطة |
| | ١ ملعقة شطة حمراء أو فلفل أخضر حسب الرغبة |

الطريقة :

- ١ - ينقى البرغل وينقع فى الماء البارد لمدة ربع ساعة .
- ٢ - تغسل الخضر جميعا بالماء البارد غسلا جيدا للتأكد من نظافتها تماما .
- ٣ - يفرم البقدونس ويقطع الخس والطماطم والبصل الأخضر والنعناع الى قطع صغيرة ويتم خلطهم ببعض .
- ٤ - يضاف الخليط السابق الى البرغل ويتبل الجميع بالليمون والملح تتبلا جيدا ويضاف اليه الفلفل والزيت .
- ٥ - توضع فى طبق وتجمل بقلوب الخس على أن يصب عليها قبل التقديم مباشرة الزيت والليمون .

سلطة اللبن الزبادى بالخيار

المقادير :

- | | |
|-------------------|----------------------------|
| ١ ملعقة زيت زيتون | ٢ سلطانية لبن زبادى |
| ٢ فص ثوم مدقوق | ٢ ملعقة بقدونس مفرى |
| ملح - فلفل | ٢ خيارا مقشرة ومقطعة حلقات |

الطريقة :

- يرب الزبادى ثم يضاف اليه الثوم ويتبل بالملح والفلفل ويصب فى قارب السلطة ويجمل بالخيار والبقدونس ويصب على الوجه زيت الزيتون .

سلاطة الطحينة

المقادير :

| | |
|----------------|----------------------|
| ٤ فص ثوم مدقوق | ١ كوب طحينة بيضاء |
| ملح - فلفل | ٢ ملعقة ليمون |
| ١/٢ كوب ماء | ٢ ملعقة خل |
| | ٢ ملعقة بقندونس مفري |

الطريقة :

- ١ - تدعك الطحينة جيدا مع اضافة الماء حتى تغلظ ثم يضاف الخل أو الليمون حتى نحصل على التخانة المطلوبة .
- ٢ - تتبل بالملح والفلفل وقد يضاف الثوم وتقلب جيدا ثم تصب فى طبق السلطة ويجمل الوجه بالبقندونس .

باباغنوج

المقادير :

| | |
|----------------------------|--------------------------------|
| ٤ فص ثوم مفروم وناعم | ١/٢ كيلو بانانجان رومى |
| ١ ملعقة كبيرة بقندونس مفري | ١/٢ كيلو طحينة |
| ١ ملعقة كبيرة كمون ناعم | ٤ ملاعق كبيرة خل أو عصير ليمون |
| ٣ ملاعق كبيرة زيت | ٢ بصلة كبيرة |
| | ملح - فلفل |

الطريقة :

- ١ - يشوى البانانجان والبصل بوضعهما فى صينية (بعد غسلهم وتقسير البصل) وزجهم فى الفرن حتى النضج .
- ٢ - يقشر البانانجان والبصل ويفرما جيدا كما يتم مزج الطحينة بالليمون أو الخل ثم تخفف بالماء .
- ٣ - يضاف الثوم والزيت على البانانجان والبصل المفرومين ثم يضاف الجميع على الطحينة وتقلب جيدا مع تتبيلهم بالملح والليمون مع اضافة الزيت ثم يغرف فى طبق السلطة مع تجميله بالبقندونس .

سلاطة الطحينة بالحمص (أو بالفول النبات)

المقادير :

| | |
|--------------------------------|-------------------|
| ١ ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا | ١/٢ كيلو حمص شامى |
| | ١ كوب سلطة طحينة |

الطريقة :

- ١ - ينقى الحمص وينقع فى الماء البارد المضاف اليه قليل من بيكربونات الصودا لمدة ١٢ ساعة ، مع تغيير الماء واطافة قليل من بيكربونات الصودا . ثم يرفع على النار حتى يتم نضجه ، ويمكن استخدام حلة البخار للاسراع فى سلقه .
- ٢ - يرفع الحمص من ماء السلق ويدق جيدا ثم يضاف الى سلطة الطحينة ويقلب جيدا .
- ٣ - يغرف فى طبق السلطة ويجمل بالبقندونس والفلفل الأحمر ووحدات من الحمص المسلوق ووحدات من الزيتون الأسود .
- يمكن استبدال الحمص بكوب فول نبات مسلوق ومصفى ومقشر .

٣ - المخلاتات

الليمون المخلل

المقادير :

ملح ناعم
حبة البركة

ليمون بلدى أصفر
عصفر

الطريقة :

- ١ - يغسل الليمون ويجفف ثم يشق شقين طوليين غير كاملين أى أن الليمونة تصبح مقسمة الى أربعة أقسام ومتماسكة من أسفل .
- ٢ - يخلط الملح الناعم والعصفر وحبة البركة بعد تنقيتهما ثم يحشى الليمون بالخليط ويوضع فى برطمان زجاجى ويضغط عليه جيدا ثم يغطى بعصير الليمون .
- ٣ - يوضع على السطح طبقة من قشر الليمون ثم طبقة من الزيت سمكها ١ سم تقريبا .
- ٤ - يحكم قفل البرطمانات وتترك حوالى شهر حتى يتم تخليل الليمون .

الليمون المخلل بالطريقة السريعة

من المعروف أن الليمون يستغرق مدة طويلة فى تخليله بالطريقة العادية ولكن يمكن أن يخلل بطريقة سريعة وهى :

المقادير :

كالمقادير السابقة .

الطريقة :

- ١ - يسلق الليمون فى كمية من الماء بحيث تغطيه تماما وينشل ثم ينقع فى ماء بارد لمدة يومين مع التغيير المستمر للماء حتى يمكن ازالة مرارة الليمون .
- ٢ - تشق الليمونة الى أربعة وتحشى بالعصفر وحبة البركة والملح ويوضع الليمون فى برطمان .
- ٣ - يغمر بالماء المضاف اليه الملح ثم يغطى بطبقة من الزيت ويحكم قفله لمدة ثلاثة ايام حيث يمكن بعد ذلك استخدامه .

الزيتون الأخضر المخلل

- ١ - تختار الثمار الخضراء صلبة الأنسجة وتغسل جيدا ثم تغطى بمحلول ملهى بنسبة $\frac{1}{3}$ كوب من الملح الرشيدى لكل لتر ماء ويترك الزيتون مغمورا فى هذا المحلول مدة اسبوع .
- ٢ - ينشل الزيتون من الماء المالح السابق نقعه ويوضع فى طبقات متبادلة من المخلوط الآتى :
ثوم مفروم فرما ناعما - كرفس مقطع قطعاً صغيرة - فلفل حار مخزط حلقات وقد يستغنى عنه .

- ٣ - يغمر الزيتون تماما بمحلول ملحي بنسبة كوب من الملح الرشيدى لكل ٣ كوب ماء ، ٢ كوب عصير ليمون .
- ٤ - يوضع الزيتون فى برطمانات ويضغط على الزيتون باليد ثم يوضع عليه قشر الليمون ويضغط جيدا على الزيتون .
- ٥ - يغطى بالسائل الملحي السابق اعداده ، ثم يصب على سطح البرطمانات طبقة من الزيت سمك ١ سم وتقفل البرطمانات قفلا محكما ، ويترك مدة أسبوعين ثم يستعمل .

الجزر الأفرينجي المخلل

المقادير والطريقة :

- ١ - يغسل الجزر ويسلق فى ماء مملح يغمره حتى ينضج ثم يقشر ويترك ليبرد .
- ٢ - يقطع شرائح رقيقة ويعبأ فى برطمانات .
- ٣ - يغلى الخل (كمية تغطى الجزر تماما) ويترك لتهدأ حرارته ثم يصب على الجزر حتى يغطيه تماما وتقفل البرطمانات .

البصل المخلل

المقادير والطريقة :

- ١ - يختار البصل الصغير وتنزع قشرته ثم يوضع فى ماء حتى يصفر وينزع من الماء ثم يوضع فى برطمان .
- ٢ - يضاف الخل الأبيض وورقة لورة و ١٠ حبات فلفل أسود ويترك الخل على النار حتى يغلى .
- ٣ - يصب الخل بعد أن تهدأ حرارته حتى يغمر البصل تماما .
- ٤ - ثم يغلى الخل مرة ثانية ويصب على البصل حتى يغمره وتقفل البرطمانات وتحفظ فى مكان جاف .

الخيار المخلل

المقادير :

| | |
|-------------------|-------------------------|
| ١ كيلو خيار رفيع | ١ كوب خل |
| ١/٢ كوب ملح رشيدى | رأس ثوم (مدقوق بقشره) |
| ١ كوب ماء | قليل من الكرفس |

الطريقة :

- ١ - يغسل الخيار وتقطع نهايته وتشق أربعا بالطول مع الاحتفاظ بالشكل متماسك .
- ٢ - يرش بقليل من الملح الرشيدى ويترك لمدة ١٢ ساعة ثم يوضع فى برطمان مناسب مع الثوم والكرفس (المدقوق دقا جيدا) ، وقد يضاف قليل من الشطة .
- ٣ - يغلى الماء والخل ويترك حتى تهدأ حرارته ثم يصب على الخيار ويغطى سطح البرطمان بطبقة من الزيت ثم يقفل ويترك ثلاثة أيام ثم يستعمل .

الفاقل المخلل

المقادير :

- ١ ملعقة كبيرة ملح رشيدى (خشن)
- ١ ملعقة فلفل أحمر

- ١ كيلو فلفل
- ماء - ١ كوب خل

الطريقة :

- ١ - يغسل الفلفل جيدا ويترك لتصفى مياهه ثم ينقّب ثقباً رفيعة ثم يرص فى البرطمان .
- ٢ - يذاب الملح فى الماء ويمزج مع الخل ثم يضاف اليه الفلفل الأحمر .
- ٣ - يصب المزيج السابق فى البرطمان ثم يقفل البرطمان جيدا حتى يتم تخليله ويظهر ذلك بتغيير لونه الى الاصفرار .

اللفت المخلل

المقادير :

- ٢ كوب ماء
- ٢ بنجر
- عدد من الفلفل الحار

- ١ كيلو لفت
- ٢ فلفل أحمر
- ٢ كوب خل

الطريقة :

- ١ - يغسل اللفت جيدا ، ثم يقشر ثم يغسل مرة أخرى ثم يقطع الى اربع أو اثنين حسب حجمه .
- ٢ - يذاب الملح فى الماء ويمزج مع الخل ويضاف اليه الفلفل .
- ٣ - يوضع اللفت وكذلك البنجر بعد غسله جيدا وتقطيعه فى اناء فخارى أو برطمان ويغطى بالخليط السابق ، ويترك مقفولا عليه حتى يتم تخليله .

الباذنجان المخلل

المقادير :

- ١ كيلو باذنجان اسود عروس مسلوق
- ١ كوب ماء مغلى
- ١ رأس ثوم - ملح
- ١ حزمة كرفس
- ١ كوب من الخل أو الليمون
- قليل من الشطة حسب الرغبة

الطريقة :

- ١ - يغسل الباذنجان المسلوق وينزع الكأس ويحشى بالثوم المدقوق مع الملح والكرفس المفروم .
- ٢ - يخلط الماء المغلى بعد أن يبرد بالخل أو الليمون ويتبل بالملح والشطة حسب الرغبة .
- ٣ - يوضع الباذنجان فى برطمان ويصب عليه المزيج السابق اعداده حتى يغمره تماما .
- ٤ - يغطى السطح بالزيت ثم بغطاء البرطمان .

التوابل

تضاف التوابل عادة الى الطعام لتعمل على فتح الشهية وتساعد على هضم الطعام مثل :

الفلفل الأسود

ثمار من ثمرات شجيرات الفلفل ينمو فى البلاد الحارة فى الشرق ويحضر الفلفل الأبيض من الفلفل الأسود بعد نزع قشرته ويحتوى كل من النوعين على راتنج حريف وزيت طيار وبعض النشا والجلوكوز وهو مادة منبهة للجهاز الهضمى .

الفلفل الأحمر

هو مسحوق ثمار الفلفل مجففة وهو منبه شديد للمعدة ويزيد من إفرازها ويضاف الى مسحوق الفلفل بعض الدقيق وملح الطعام وصيغ أحمر وعادة يستعمل فى بعض الأطعمة .

الخردل

بنور الخردل نوعين بيضاء وسمراء والمسحوق المستخدم عادة فى أغراض الأكل يحضر من مزيج من النوعين ، ويعمل من الخردل المستردة التى تقدم مع الطعام .

الحبهان

هو ثمار مجففة لنوع من الشجيرات التى تنمو فى سيلان وسيام وغيرها وهذه الثمار بنية اللون لها طعم حار مقبول ورائحة عطرية وتحتوى على زيوت طيارة منها زيت الكافور بنسبة صغيرة ويضاف الحبهان كنوع من التوابل مع بعض أنواع الطعام ، وهو يمنع الزفر ولذلك يضاف فى سلق الطيور واللحوم وكذلك يضاف للبن فيقوى نكهته .

الزعر

يؤخذ من نبات عشبي ينمو فى فرنسا وجنوب أوروبا ، وبتقطير الاوراق والرؤس المزهرة لهذا النبات يحصل على زيت الزعر ، وهو سائل طيار مائل للأصفرار له رائحة عطرية وطعم حار ويضاف الزعر الى بعض أنواع الفطائر والمأكولات لأكسابها نكهة وطعما شهيا .

البهار

يؤخذ البهار الأصلي من ثمار نوع من أشجار التوابل التى تنمو فى جاوة وما يجاوزها من جزر الهند الشرقية فتجفف هذه الثمار وتسحق فتنتج البهار ، وهو يضاف الى كثير من الوان الطعام لتحسينها والبهار قد يكون مزيج من عدة توابل مثل الفلفل الأسود والزعر وجوزة الطيب ومسحوق الكمون وعادة تباع عند العطار وتسمى بالبهارات .

الشمر

نبات ينمو فى روسيا وانجلترا وايران والهند ويستخدم فى عمل المخللات والفطائر .

الكمون

ثمار نبات عشبي ينمو فى الوجه القبلى بمصر وبلاد العرب والهند وحبّات الكمون لها رائحة عطرية خاصة وطعم حريف ويستخدم فى الطهى خاصة فى البلاد الشرقية ويضاف للاسماك .
الكزبرة:

هى ثمار مجففة لنبات ينمو فى جنوب أوربا وما لطة ومصر والهند ويضاف لبعض أنواع الأطعمة الشرقية .

القرفة

القرفة شجر ينمو فى جزيرة سيلان والهند والصين وهى حريفة الطعم حلوة المذاق لها رائحة طيبة والقرفة يعمل منها مشروب لطيف وقد تضاف الى بعض الأطعمة والحلوى لاعطائها الرائحة الطيبة .

القرنفل

هى براعم زهرية لنوع من الأشجار دائمة الاخضرار يبلغ ارتفاعها ١٢ مترا وينمو فى الهند وسنغافورة وجاوه وعند قطف هذه البراعم يكون لونها أحمر زاهيا وعندما تجف تكتسب اللون الفاتح المعروف ويبدو شكلها كالمسمار الصغير وهى ذات رائحة عطرية قوية وطعم حار حريف وتحتوى على نسبة مرتفعة تبلغ حوالى ١٨٪ من الزيوت الطيارة وتعرف بزيت القرنفل ، ويضاف القرنفل الى بعض أنواع الطعام والحلوى .

النعناع

وهو ورق نبات يضاف لبعض أنواع الأطعمة والأشربة .

الزنجبيل

يؤخذ من نبات ينمو فى آسيا والهند والمناطق الحارة له رائحة عطرية وطعم حار مقبول ويحتوى على كمية من النشا ومادة راتنجية ، يدخل فى بعض أنواع البسكوت والكعك والحلوى .

جوزة الطيب

نوع من الثمار تنمو فى البلاد الحارة والهند ، وجوزة الطيب لها رائحة زكية وطعم يميل الى المرارة وهى منه لطيف ، تضاف الى الحلوى والمأكولات خاصة اللحوم .

العصفر

تحصل على العصفر من زهيرات نبات القرطم العشبي يضاف الى بعض الأطعمة خاصة فى البلاد الشرقية .

الزعفران

هو نوع من أنواع التوابل مرتفعة الثمن ، موطنها الأصلي اسبانيا وتستخدم فى بعض أنواع الأرز واللحم .

الينسون

يزرع فى إيطاليا وأسبانيا ويستعمل فى عمل عجائن بعض الحلوى .

التوابل والبهارات

| | | | |
|------------------|-----------------|----------------|------------------------------|
| كراويه | كسبره | جوزة الطيب | ستار أفس |
| زعتر | عيدان القرفة | جبهان بودره | جبهان حمى |
| حبوب المستردة | | بابونج | الفانيليا |
| قرنفل | | فلفل أبيض | ينسون |
| | | فلفل أسود | بوردو كارى |
| شطه | بهار | بودرة الثوم | ورق اللوره |
| كركم | محبب | بهار حريف | حبات الچونبر (الحريفه) |



بناءً على طلب القراء تصنيف الصنف التالي :

القلقاس بالخضرة

المقادير : / السلق :

| | |
|--|--------------------|
| ١ كيلو قلقاس | ١ حزمة كسبرة خضراء |
| ٤ : ٦ كوب بهريز (فراخ - لحمه - ماجى) | ١ رأس ثوم مقشر |
| ٢ ليمونه | ٢ حزمة سلق |
| ملح • فلفل | ٢ ملعقة سمن |

الطريقة :

- ١ - يقطع القلقاس بعد تقشيره الى مكعبات •
- ٢ - يغلى البهريز ويضاف اليه عصير الليمون ثم يضاف القلقاس ويترك على النار حتى ينضج وقد يضاف اليه مقدار آخر من البهريز حتى ينضج •
- ٣ - تقطع الكسبرة الخضراء والسلق ويفسلا جيدا ثم يوضع عليهما السمن والثوم ويرفعوا على النار حتى يصفر لون الثوم •
- ٤ - يدق الخليط بالهون حتى ينعم تماما أو يضاف اليه قليل من البهريز ويضرب بالخلاط •
- ٥ - يصب الخليط السابق على القلقاش الناضج ويرفعوا على النار حتى يغلى ويقدم ساخنا •

نصائح عامة لربة الأسرة

- ١ - شراء أجود الأصناف والتأكد من صلاحيتها للاستعمال حتى لا تضطر للتخلص من كثير من الأجزاء الفاسدة أو غير الصالحة .
- ٢ - شراء كميات الأطعمة المناسبة لاحتياجات الأسرة فقط خصوصا بالنسبة للأطعمة سريعة الفساد كالحضر والفاكهة والأسماك .
- ٣ - معرفة الطريقة الصحيحة ودرجة الحرارة أو الرطوبة .. الخ المناسبة لحزن مختلف أنواع الأطعمة والا فسدت .

- ٤ - عدم تخزين الأطعمة بكميات كبيرة خصوصا اذا كان المكان أو الأوعية المناسبة لحزنها غير متوفرة بسبب سرعة تلفها . فمثلا تخزين كميات كبيرة من الدقيق أو البقول كالعدس والبقول أو الارز يعرضها للسوس فتنلف وتصبح غير صالحة للاستعمال ، كما أن تخزين كميات كبيرة من الدهون والزيوت لمدة طويلة في مكان حار يؤدي الى ترنخها وعدم صلاحيتها للاستهلاك .
- ٥ - خزن الأطعمة في الثلاجة لايغنى الاحتفاظ بها لأجل غير مسمى ، فكل طعام له فترة حفظ معينة يفسد بعدها ويعد فاقدا ، كما يجب مراعاة المكان الصحيح عند التخزين في الثلاجة وكذلك طريقة التخزين . فمثلا اللحوم والدواجن يجب أن توضع في أكياس من النايلون أو البلاستيك عند خزنها في « الفريزر » والخضروات الطازجة يجب وضعها في درج الخضروات وعدم ترك أى أطعمة مكشوفة داخل الثلاجة .
- ٦ - الأعتناء بتقشير الخضروات والفواكه تقشيرا رفيعا حتى لا تفقد جزءا لا يستهان به من أنسجتها مع القشور وبالتالي من المواد الغذائية ، كما يجب ملاحظة أستعمال الاوراق الخارجية الداكنة اللون للكرب والحس لانها غنية بفيتامين ج والحديد ولذلك من الخطأ التخلص منها .
- ٧ - عند اعداد اللحوم يجب الاستفادة من كل جزء منها كالعظام والدهن وذلك بإستعمالها في عمل حساء أو « بهريز » يستعمل في طهي الأطعمة الأخرى .
- ٨ - مراعاة أسس الطهي الصحيحة لأن الطهي الجيد يجعل الطعام شهيا بعكس الطهي الرديء يفسد بعض العناصر الغذائية ، كما يؤثر تأثيرا سيئا على طعم الغذاء ودرجة نضوجة ونسبة السائل والملح به .
- ٩ - يراعى غرف الكميات التي يحتاج اليها الشخص فقط ، واذا رغب في أخذ كمية إضافية أعطيت له لأن ملء الاطباق بكميات كبيرة من الاطعمة تزيد عن حاجة الشخص تضطره الى ترك جزء منها في الطبق . وهذه الكميات التي تتبقى بالاطباق في حالة الاستغناء عنها تعتبر فاقدا لامبرر له ، كما يجب تقطيع الخبز قطعاً مناسبة قبل تقديمه للاقلال من البواق حيث أن كميات الخبز التي تتبقى من الآكلين وتلقى مع الفضلات أحيانا تعتبر فاقدا يجب تحاشيه . ويمكن أستعمال بواق الخبز في عمل فته « ثريد » أو خلطها باللحم عند عمل الكفته أو في عمل بقسماط .
- ١٠ - ما يتبقى من الاطعمة الطازجة أو المطهية بعد تناول الطعام في وجبة معينة يجب الاحتفاظ به بالطريقة السليمة أو خارج الثلاجة وتقديمه في وجبات أخرى كما هو أو بعد اعادة طهية أو اضافة مواد أخرى له للتنويع .
- ١١ - عدم التغالى أو الإسراف في تقديم الأطعمة عند أستضافة الاقارب والاصدقاء لأن الكميات الكبيرة من الأطعمة التي تتبقى كثيرا ما يصعب حفظها وتعد فاقدا .

نم محمد الله

بشرى لربات البيوت

صدر بفضل الله الكتاب الثالث فى سلسلة
كتب دليل الاسرة - المؤلفه عديله عزيز حسن يشمل
التغذية السليمه فى الصحة والمرض والطريق الصحيح
للرشاقه سواء من الناحية الغذائيه أو الرياضيه مع أحدث
الاطباق الشهيه من الحلوى والكيك والبسكويات
والسفليهات والمثلجات والشربات والمربات كما يتضمن
اطباق شهيه من اللحوم والطيور والاسماك والخضر
والمشهيات والسلطات التى تقدم فى المناسبات المختلفه
علاوة على الطرق المختلفه لحفظ الفاكهه والخضر .

المؤلفه

عديله عزيز حسن

الباب الأول

المطبخ الحديث وتخطيط الوجبات :

الفصل الأول :

| | |
|----|----------------------------|
| ٩ | التغذية |
| ١٥ | جدول الغذاء الكامل للإنسان |
| ١٦ | جدول الأسعار |

الفصل الثاني :

| | |
|----|-----------------------|
| ١٩ | تخطيط الوجبات |
| ٢٠ | نصائح للتخطيط الغذائي |
| ٢٣ | قوائم الطعام |

الباب الثاني

طرق الطهي والصلصات والحساء :

الفصل الأول :

| | |
|----|----------------------------|
| ٢٩ | طرق الطهي المختلفة للاطعمة |
|----|----------------------------|

الفصل الثاني :

| | |
|----|--------------------------------------|
| ٣٥ | الصلصات المستعملة في الطهي |
| ٣٦ | صلصة الطماطم - صلصة الكاري |
| ٣٧ | صوص روماج - الصلصة الفرنسية |
| ٣٨ | صلصة الخل والثوم لفته - صلصة البنية |
| ٣٩ | صلصة المايونيز |
| ٤٠ | صلصة المايونيز بالجيلاتين - صلصة بون |
| ٤١ | فام - صوص دمي جلاس |
| ٤٢ | صلصة البشاميل - صلصة مورني |
| ٤٣ | صلصة الشركسية |

الفصل الثالث :

| | |
|----|---|
| ٤٥ | الخلاصات والحساء |
| ٤٦ | أنواع الخلاصات |
| ٤٧ | الحساء |
| ٤٨ | حساء البطاطس بالخبز والجبن - حساء البطاطس والبسلة الخضراء |
| ٤٩ | حساء كريمة الطماطم - الحساء بالجبن الشدر |
| ٥٠ | حساء الطماطم - حساء البازلاء |
| ٥١ | حساء الخضر الأبيض - حساء التربيعة |
| ٥٢ | حساء السمك |
| ٥٣ | حساء اللحم أو الطيور - حساء العدس |
| ٥٤ | حساء الخبز الفرنجي بالخضر - حساء الفول |
| ٥٥ | النابت |

الباب الثالث

اللحوم :

الفصل الأول :

| | |
|----|---|
| ٥٥ | أنواع اللحوم وأطباق منها |
| ٥٦ | البفتيك المحمر - البفتيك بالبيض والبقسمات |
| ٥٧ | بفتيك بانيه محشو بسطرمة وجبن |
| ٥٨ | لحاف اللحم البفتيك المشوية |

| | |
|----|--|
| ٦٠ | العرق الروستو |
| ٦١ | عرق الروستو فرساي - روستو الكتف المخل |
| ٦٢ | روستو فخذ الضأن - روستو اللحم البتلو |
| ٦٣ | طبق اللحم بالصلصة البنية - اللحم بالخضر |
| ٦٤ | طاجن فطير باللحم والخضر |
| ٦٥ | المشويات |
| ٦٦ | الكباب المشوي اللحم المفوف بالورق في الفرن |
| ٦٧ | صينية زبد الضأن الأمامي بالبطاطس |
| ٦٨ | اسكالوب بالكريمة |
| ٦٩ | الفخذ الضأن شويش - فته الزبادي باللحم |
| ٧٠ | طاجن اللحم بالحمص (الياخني) |
| ٧١ | بودنج الخبز بالانشون أو اللحم البارد |
| ٧٢ | بيكاتا سوتيه |
| ٧٣ | بيكاتا شامبيون - طبق الكستليته بالمكرونه |
| ٧٤ | بيكاتا شامبيون طبق الكستليته بالمكرونه |

الفصل الثاني :

أطباق من اللحم المفري :

| | |
|----|--|
| ٧١ | العصاج - صينية الكبيرة الشامي |
| ٧٢ | اصابع الكبيرة الشامي الاقتصادية - كفتة اللحم بالأرز الناضج |
| ٧٣ | البيض الاسكتلندي - الضلوع الكاذبة |
| ٧٤ | كفتة السيخ المشوية - كفتة اللحم بالبرغل والتدليل |
| ٧٥ | جلاندين اللحم - كفتة اللحم بالأرز |
| ٧٦ | فلان اللحم بالطحينة |
| ٧٧ | قالب اللحم المفري - كفتة الكاري |
| ٧٨ | قالب اللحم المفري بالخضر - روستو اللحم بالبيض |
| ٧٩ | صينية اللحم بالبطاطس والطحينة |
| ٨٠ | كفتة اللحم الناضج - كفتة اللحم المحفوظ |
| ٨١ | كفتة اللحم بالجبن (بوزاسكا) - كفتة البرغل بالزبادي |
| ٨٢ | كفتة بانيه - كفتة الحمص البليدي |
| ٨٣ | الكفتة المشوية الكاذبة |

الفصل الثالث :

أطباق من الكبد والمخ والخلفات :

| | |
|----|---|
| ٨٥ | الكبد المحمرة - الكبد المشوية - الكبد المحمرة بالدقيق |
| ٨٦ | فلان أو فطيرات بالكبد والكلاوى |
| ٨٧ | طبق الكبد والقلوب والكلاوى - المخ المسلوق |
| ٨٨ | المخ المحمر - المخ البانيه |

- ٨٨ الكوارع المسلوقة والكوارع باليخني - الكرشه
المسلوقة
- ٨٩ الكرشه بالحمص والدمعة - طبق من المبرار ..
- ٩٠ الفتة بلحمة الرأس - الفتة بالأرز والزبادى ..

الباب الرابع

الاسماك والطيور :

الفصل الأول :

- ٩٣ الأسماك
- ٩٥ طرق طهى السمك - طريقة سلق السمك ..
- ٩٦ الصلصات الملائمة للسمك - طريقة سلق
الجمبرى - كفتة الجمبرى - كاسات الجمبرى
بالمليونيز
- ٩٧ بايلا بالجمبرى والسمك - بايلا بالجمبرى
والفراخ
- ٩٨ جمبرى بالأرز - كباب الجمبرى
- ٩٩ السمك المقلّى باننيه - السمك المقلّى
- ١٠٠ كفتة السمك - كرات السمك
- ١٠١ السمك المشوى
- ١٠٣ سمك بالمليونيز
- ١٠٤ أطباق من سمك موسى
- ١٠٥ كيفية تنظيف وإخلاء سمك موسى
- ١٠٦ كزبرية السمك
- ١٠٧ صينية السمك بالبطاطس
- طاجن السمك بالطحينة - سمك بالبصل المحمر -
سمك قاروص بالبطاطس
- ١٠٨ فطيرة السمك بالبطاطس

الفصل الثانى :

- ١٠٩ الطيور
- ١١٠ الدجاج البوشيه - طبق سريع من الدجاج ..
- ١١١ الدجاج البانيه - الدجاج البانيه الناضج ..
- ١١٢ شريكية الدجاج - ريسولز الدجاج أو اللحم
بالفطير
- ١١٣ الدجاج الروستو - الدجاج النيجرسكو
- ١١٤ الدجاج والروستو بالخضر - الدجاج بالزيتون ..
- ١١٥ الدجاج بالأرز والكارى - الدجاج بالكارى
والمكرونة
- ١١٦ الدجاج أو الديك المخلّى
- ١١٧ طريقة إخلاء الدجاج

- ١١٨ الدجاج بالبشاميل - الدجاج بالمليونيز
- ١١٩ فطيرة الدجاج بالبطاس - ريسولز الدجاج ..
- ١٢٠ كيك الدجاج - الدجاج الدنكو بالورق
- ١٢١ الحمام أو الدجاج المشوى - الحمام المحشى
بالفريك - طاجن الحمام بالفريك
- ١٢٢ اعداد الأرناب - الأرناب المحمرة
- الأرناب بالببيض والبقسمات

الباب الخامس

الخضر والحشوات :

الفصل الأول :

- ١٢٥ أهمية الخضر والفاكهة وأطباق من الخضر ..
- ١٢٦ الفاصوليا الخضراء باللحم - الكوسة المكورة ..
- ١٢٧ البطاطس البيوريه - صينية البطاطس البيوريه
بالعصاج
- ١٢٨ كفتة البطاطس - البطاطس بالجينة الروكفور ..
- ١٢٩ جاكيت البطاطس باللحم - السجق بالبطاطس
البيوريه
- ١٣٠ الأشكال المختلفة للبطاطس المحمر
- ١٣١ أشكال من البطاطس المسلوقة
- ١٣٢ فطيرة البطاطس - مسقعة البانجان بالجبن
القريش
- ١٣٣ قالب البانجان بالصلصة البيضاء
- ١٣٤ بانجان أجاتا - البانجان فى الفرن
- ١٣٥ قالب البانجان باللحم والمكرونة وردة البانجان ..
- ١٣٦ بان كيك السبانخ - اسطوانات السبانخ
بالبشاميل
- ١٣٧ شكشوكة البانجان طاجن البانجان بالأرز واللحم ..
- ١٣٨ السبانخ المكورة - صينية السبانخ بالببيض ..
- ١٣٩ بيوريه السبانخ - دقية السبانخ
- ١٤٠ السبانخ بالببيض المفرى - أقراص السبانخ
بالببيض
- ١٤١ مراكب الكوسة - الكوسة بالصلصة البيضاء ..
- ١٤٢ طاجن الخضر بالعصاج والصلصة البيضاء ..
- التورلى المكور - التورلى بالبصلية
- ١٤٣ قرنبيط بالببيض - سوفليه القرنبيط
- عجة القرنبيط
- ١٤٤ قرنبيط بالصلصة - قرنبيط بالصلصة البيضاء ..

| | |
|-----|---|
| ١٦٩ | طاجن النريك باللحم - الفريك المفلل |
| ١٧٠ | اسداجتى ناتير |
| ١٧٢ | مكرونه بصلصة الباشاميل - صينية المكرونه |
| | باللبن |
| ١٧٣ | المكرونه بالفلفل والزيتون الاخضر - مكرونه |
| | سيسيليان |
| ١٧٤ | طاجن المكرونه بالخضر واللحم - المكرونه |
| | بالباشاميل والخضر |
| ١٧٥ | الكنالونى |

الفصل الثانى :

| | |
|-----|---|
| ١٧٧ | البيض والبقول |
| ١٧٨ | الاوليت بالحشوات المختلفة - العجة المصرية |
| ١٧٩ | عجة الفول المدمس - العجة باللحم المخفوظ |
| | والبسلة |
| ١٨٠ | كتلان البيض بالفاصوليا - العجة الاسباني |
| | بالبيض المفرى |
| ١٨١ | بيض سافورى - بتسا البيض |
| ١٨٢ | الطعمية - البيض الاسكتلندى بالطعمية |
| ١٨٣ | البصارة - صينية البيض بالعدس |
| ١٨٤ | الكشرى |
| ١٨٥ | أطباق من الجلاش - الكستليته بالجلاش |
| ١٨٦ | صينية الجلاش بالعصاج |
| ١٨٧ | صينية الجلاش بالجبن - صينية الجلاش |
| | بالسبانخ |
| ١٨٨ | أصابع السجق بالجلاش - أصابع المكرونه |
| | بالجلاش |

الباب السابع

المشهيوات والصلصات والمخللات :

| | |
|-----|-------------------------------|
| ١٩١ | ١ - المشهيوات |
| ١٩٢ | الكانابيه |
| ١٩٥ | الساندوتشات - وردات البيض |
| ١٩٦ | ٢ - السلطات |
| ١٩٧ | السلطة البسيطة والمركبة |
| ٢٠٠ | سلطة والدروف السلطة الإيطالية |
| ٢٠١ | السلطة الروسية - التبوله |
| | سلطة الزبادى بالخيار |
| ٢٠٢ | أنواع من سلطة الطحينة |
| ٢٠٣ | ٣ - المخللات |
| ٢٠٦ | التوابل |

| | |
|-----|---|
| ١٤٥ | الخرشوف المسلوق - الخرشوف بالصلصة |
| | الفرنسية - الخرشوف بالصلصة البيضاء |
| ١٤٦ | الخرشوف بالتربية - الخرشوف البانيه |
| | طاجن البامية البورانى |
| ١٤٧ | البامية المطمورة - دقية البامية |
| ١٤٨ | البامية الجافة - البامية الويكة - الملوخية |
| | الطازجة |
| ١٤٩ | الملوخية الجافة - الخبيزة باللحم - الباذلاء |
| | الخضر باللحم والبصل القاورة |
| ١٥٠ | الباذلاء البيوريه والسوتيه - الكشك باللبن |
| | الزبادى |

الفصل الثانى :

المحشوات :

| | |
|-----|---------------------------------------|
| ١٥١ | أنواع الحشو أو الخلطة |
| ١٥٢ | طريقة عمل الحشوات |
| ١٥٣ | محشو الفلفل - الفلفل الضلعة |
| | محشو الطماطم - الطماطم الضلعة |
| ١٥٤ | محشو الطماطم بالعصاج - محشو ورق العنب |
| | والضلعة |
| ١٥٥ | محشو الخرشوف بالعصاج - محشو البطاطس |
| | بالعصاج |
| ١٥٦ | محشو الكوسة والضلعة |
| | محشو الكوسة بالعصاج - محشو الكرنب |
| | والضلعة |
| ١٥٧ | محشو الباذنجان الاسود والابيض - محشو |
| | الباذنجان الضلعة |

الباب السادس

النشويات والبيض والبقول والجلاش :

الفصل الاول :

| | |
|-----|---|
| ١٦١ | النشويات |
| | الارز المفلل - الارز بالشعرية |
| ١٦٢ | ارز محمر بالطماطم - ارز بالبسله والمخ |
| ١٦٣ | قالب الارز بالمخ - ارز بالفول الاخضر واللحم |
| | ارز بالحمص والكركم |
| ١٦٤ | الارز البخارى |
| ١٦٥ | الارز المسلوق - الارز بيلاف - ارز بالخلطة |
| ١٦٦ | ارز أورينتال - الارز المحمر - طاجن الارز |
| | بالدجاج أو اللحم |
| ١٦٧ | قالب الارز بالبطاطس - صينية الارز بالخضر |
| | والصلصة البيضاء |
| ١٦٨ | كيك الارز بالجبن - لسان العصفور بالعصاج |



رقم الأيداع بدار الكتب
١٩٩١/٧٧٠٣

الترقيم الدولي
I. S. B. N
977 - 00 - 2102 - 4

دليل الأسرة

٢ شارع محمد زبير وصيفت - الخيل - ت ٢٦١٩١٢٥

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف.